

"Ebook ini mengajarkan anda untuk menjadi terapis bagi diri sendiri"

THE INNER SELF HEALING

**BAGAIMANA MENYEMBUHKAN LUKA BATIN, MENJADI LEBIH SUKSES
DAN LEBIH BAHAGIA**



FAHMY ARAFAT DAULAY

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ingin mengucapkan Terima Kasih Sedalam-dalamnya pada semua pihak yang memungkinkan ebook atau buku ini terselesaikan, setelah selama kira-kira hampir empat tahun belum menulis tulisan yang 'mendalam' setelah Ebook sebelumnya berjudul Energy Healing Practitioner.

Pertama-tama dan Yang Paling Utama adalah pada Allah Yang Maha Penyayang lagi Maha Mengabulkan Segala Doa. Atas izinNya lah, saya bisa kembali menulis dan menyadari kembali kekuatan terbaik saya dan membagikannya pada dunia.

Tak hanya cukup terima kasih, bahkan SEGALA BENTUK PUJIAN, PENGHORMATAN, PENGHARGAAN, KEHEBATAN DAN KEJENIUSAN PALING MAHA AGUNG, memang HANYA pantas disematkan padaNya.

Atas izinNya, saya telah melewati semua pengalaman menarik dan penuh pembelajaran, sehingga saya masih diizinkan untuk hidup dan menuliskannya untuk anda semua.

Alhamdulillahahirabbil'aalamiin.. Segala Pujian, apapun bentuknya, hanya untuk Allah saja, Sang Maha Penguasa Seluruh Semesta Diri dan Seluruh Semesta Raya.

Saya juga mengucapkan Terima Kasih pada Ayah Saya Zaid Arqam Daulay dan Mamak (Ibu) Saya Fatimah Syam Nasution, karena dengan wasilah ilmu, pengalaman, pengasuhan dan

pembiayaan beliau berdualah, saya bisa memahami hidup dengan lebih holistik dan penuh hikmah.

Terima Kasih pada Adik-Adik saya Fauzan, Putri, Fitri, (Almh) Tira, Pilen, Ocha, Reza yang telah menemani masa bertumbuh dengan berbagai warna dan pengalaman yang luar biasa. Maafkan abang, jika belum bisa menjadi abang yang baik dan lebih bertanggung jawab.

Terutama pada Almarhumah Tira, pengalaman ditinggalkan olehmu selama-lamanya membuat abang jadi sadar, bahwa semuanya, sekeren apapun, pasti akan berakhir.

Ebook/Buku ini didedikasikan sebagiannya untuk mengenangmu, serta amalan jariyah yang semoga membuat kita sekeluarga dengan mudah bertemu kembali di keabadian, aamiin..

Kepada Istri Saya TERSAYANG, RINA ADILA, Terima Kasih yang tak terhitung abang ucapkan. Sebab saat abang sendiri, kamu yang menemani.

Saat banyak yang menolakku, kamu yang menerimaku. Saat orang lain tidak percaya padaku kamu tetap percaya pada kekuatanku.

Saat aku direndahkan, kamu yang menaikkan, meninggikan dan memberi penghormatanmu padaku.

Ebook ini juga persembahkan dari abang dan juga sekaligus permohonan maaf, karena belum bisa jadi suami yang terbaik dan

membanggakan. Semoga kamu senang, bahagia dan penuh ceria, bersamaku selamanya, hingga ke surga, aamiin..

Kepada Mertua saya Bapak Haji Abdullah dan Ibu Hajjah Zaenab, terima kasih karena telah jadi pengganti orang tua yang amat sangat baik dan penuh perhatian selama saya disini (Jawa).

Terima kasih juga karena telah mengizinkan saya menjadi wasilah untuk menjaga anak tersayang Bapak Ibu pada saya. Juga dukungan doanya yang nyaris tak pernah putus selama ini, terima kasih Pak, terima kasih Bu :)

Terima Kasih juga kepada saudara-saudari saya yang telah jadi pendukung dan teman yang terbaik dalam kondisi apapun. Kang Faisol, Mbak Etik, Mbak Ruroh, Mas Tarihin, Mbak Enik, Mas Syakur, Mas Mukhtar, Mas Qodam, Firdaus, Dwi, Leman, Nisah dan semua saudara di Jawa yang telah amat sangat nyaman untuk jadi tempat untuk mengobrol, bercanda dan saling membantu.

Terima Kasih dari saya sedalam-dalamnya :)

Terima Kasih juga sebesar-besarnya pada Para Guru, Master, Mentor dan Para pembimbing serta rekan-rekan yang selama ini selalu mendukung dan memberikan ilmu yang amat sangat bermanfaat: Pak Ruslan, (Alm) Ustadz Amiruddin Zakaria, Pak Ifan Winarno, Ibu Marelina, Pak Asep Haerul Gani, Bang Qodrisyah, Mas Daniel Go, Mas Arif Rahutomo, Pak Laksita Utama Suhud, Brader Daniel Suwandi, Muhammad Nurul Hakim, Agung

Sugiharto dan semua rekan yang mungkin terlupa saya sebutkan disini.

Terima Kasih juga pada Reseller Keren saya, Mas Nova Sagita, Brader Adi Panca Setiawan dan Mbak Wiwin Winarsih serta seluruh Reseller lain yang karena keterbatasan halaman, belum bisa saya sebut satu persatu, karena dengan wasilah kalianlah, maka ebook-ebook saya bisa lebih cepat tersebar dan memberikan manfaat bagi banyak orang, atas izinNya, alhamdulillah :))

Terima Kasih pada para pembaca yang telah merelakan waktu dan dananya untuk bisa mempelajari buku ini. Saya harap anda suka dan mendapati banyak manfaat darinya. Insya Allah, this ebook will CHANGE YOUR LIFE, Forever :))

Terakhir, terima kasih pada Mark Zuckerberg and Team, karena atas wasilah Facebook, saya mendapatkan banyak sekali hal-hal keren, inspirasi (dan bahkan jodoh!) serta para Mentor yang telah banyak memberikan perubahan dalam diri saya secara positif. Thanks a lot Facebook :))

Semoga kita semua, diizinkanNya untuk jadi orang-orang yang terlatih untuk mudah bersyukur dan berterima kasih, atas segala nikmat yang telah dan akan terus diberikanNya pada kita, aamiin. Salam :))

DAFTAR ISI

4 CARA TERBAIK MEMPRAKTEKKAN EBOOK INI	8
KENAPA SAYA MENULIS EBOOK INI?	14
LUKA BATIN DAN PENYEBABNYA	24
EFEK LUKA BATIN PADA MANUSIA	51
THE SECRET OF TRANCE :	79
PINTU MASUK KEAJAIBAN	79
THE SPIRITUAL TRANCE:	89
CARA MASUK TRANCE DENGAN PENDEKATAN RUHANI	89
CARA MEMASUKI DEEP TRANCE SECARA ILMIAH	93
THE NGANGA TRANCE TECHNIQUE.....	98
CIRI CIRI TRANCE	100
TEKNIK BRAIN GYM	102
AGAR MUDAH MASUK TRANCE BAGI OTAK DOMINAN KIRI	102
THE NATURAL TRANCE :	105
Cara Mudah Memanfaatkan Trance Alamiah.....	105
INNER SELF HEALING :	108
BERBAGAI METODE dan KASUS PENYEMBUHAN LUKA BATIN	108
VARIASI TEKNIK :	114
APLIKASI INNER SELF	115
DENGAN PENDEKATAN SPIRITUAL TRANCE.	115
Studi Kasus Dengan EFT Revolution 1 :	123
ANAK KECIL DALAM DIRI YANG TERLUKA 35 TAHUNAN	123
STUDI KASUS :	127
APLIKASI SPIRITUAL TRANCE dan	127
EFT Revolution	127
UNTUK MENGATASI KEBINGUNGAN	127
TEKNIK MENGATASI DEPRESI	135
ALA TEMAN FACEBOOK SAYA.....	135
The Sujud Therapy :	145
Cara Efektif Atasi Luka Batin dengan Cepat dan Nikmat	145
(Based on True Story)	145
AFIRMASI PELEPAS EMOSI BURUK WARISAN NENEK MOYANG	154
KAITAN KONDISI TUBUH	161
DENGAN PENYEMBUHAN EMOSI,	161
LEVEL KEBAHAGIAAN, DAN	161
PRODUKTIVITAS	161
AKUPRESUR SEDERHANA	168
UNTUK PENGENDALIAN EMOSI	168
HINDARI (TERLALU) PENGEN SEMBUH.....	173
SETELAH SEMBUH, LALU GIMANA?	176
KAPAN ANDA MEMBUTUHKAN BANTUAN AHLI?	183

BONUS 1:	192
MENGATASI MENTAL BLOCK FINANSIAL BERKEDOK AGAMA	192
THE QUESTIONING METHOD: BAGAIMANA MEMBEBAHKAN DIRI DARI MENTAL BLOK KEUANGAN.....	208
PENTING UNTUK ANDA INGAT!	211
THE MONEY THERMOSTATE :	217
Batas Mental UANG Pribadi Anda.....	217
BONUS 2 :	227
CARA GAMPANG MENGATASI MENTAL BLOCK PERNIKAHAN	227
BONUS 3 :	238
BAGAIMANA MEMBENTUK KEBIASAAN POSITIF (HABIT) DENGAN EFEKTIF	238
MENGAPA PERLU MEMOHON IZIN	245
PADA SANG MAHA PENYEMBUH DULU?.....	245
(Sebuah Renungan)	245
REFERENSI	252
PROFILE	253

* Keterangan : Klik di bagian nomor halaman untuk langsung menuju halaman yang diinginkan.

4 CARA TERBAIK MEMPRAKTEKKAN EBOOK INI



1. MEMOHON IZIN DARI YANG MAHA PENYEMBUH DAN MAHA PEMILIK SELURUH PENGETAHUAN.

Berdoa dulu, mohon izinNya agar anda diperkenankan untuk mempraktekkan isi ebook ini dengan baik dan ilmunya diberkahi dunia akhirat.

Ini merupakan langkah terpenting, sebab tak ada yang bisa terjadi, termasuk penyembuhan, kecuali atas izinNya, Yang Maha Penyembuh lagi Maha Berkehendak. Nanti di bagian khusus, akan saya jelaskan, mengapa hal ini penting sekali.

Bahkan bisa dibilang bagian inilah yang paling penting, dibanding bagian lainnya.

Yes, saya memang sangat serius untuk urusan ini, nanti di bagian akhir ebook ini, anda akan tau mengapa.

2. PRINSIP 'SATU HAL SAJA'

Sebagian diantara anda mungkin sudah banyak belajar dari berbagai media tentang tema ini atau tema yang terkait atau bahkan baru saja memasuki dunia penyembuhan emosi yang amat luar biasa dan dinamis.

Anda sudah mendapatkan informasi dalam jumlah yang berlimpah yang mungkin saking banyaknya, anda jadi bingung mau mulai darimana.

Ebook ini juga memiliki informasi yang jumlahnya cukup berlimpah, tapi diantara semua hal menarik yang anda baca, coba PILIH SATU SAJA, HAL YANG ANDA ANGGAP PALING MUDAH, PALING GAMPANG DAN PALING MEMUNGKINKAN UNTUK DIPRAKTEKKAN SEKARANG JUGA ATAU SESEGERA MUNGKIN.

Sebab menurut pembelajaran saya selama bertahun-tahun, kalau anda membaca sebuah buku atau ebook selama berjam-jam, tapi pas ditanya:

‘isi bukunya apa?’,

‘Sudah dipraktekin?’

Maka cenderung lupa dan nyaris tidak mendapat manfaat apapun dari sebuah buku atau media pengetahuan.

Hingga akhirnya semakin banyak belajar, malah jadi semakin bingung dan menimbulkan perasaan bersalah yang kompleks.

Kebingungan yang parah ini biasanya akan menimbulkan rasa malas dan sangat berat untuk action, sebab untuk melakukan apa saja dia tidak tahu.

Itu semua karena bingung, yang disebabkan oleh jumlah informasi yang terlalu banyak (walaupun saya berusaha sekuatnya untuk membuat ebook atau buku ini mudah dipahami).

Nah, memilih SATU HAL TERMUDAH, TERGAMPANG, TERPRAKTIS dan PALING DIBUTUHKAN SAAT INI akan membuat perasaan anda lebih tenang dan memudahkan anda segera ber Action.

Sebab anda tidak bingung lagi dan benar-benar tahu apa yang anda butuhkan saat ini.

Anda tidak harus menguasai seluruh isi ebook ini dengan detail (kecuali anda yang beneran serius mau jadi seorang Penyembuh Emosi yang ahli).

Anda hanya perlu memahami kenapa masalah muncul dan bagaimana mengatasinya, dengan berbagai cara yang paling mudah menurut anda sendiri, lewat wasilah ebook ini.

Jadi PILIH SATU HAL SAJA YANG PALING MENARIK DAN PALING ANDA BUTUHKAN SAAT INI, LALU SEGERA ACTION!

NGGAK PAKE NUNGGU, NGGAK PAKE LAMA.

3. MEMBACA BAGIAN YANG PALING MENARIK

Pengalaman saya dalam belajar lewat media buku, cara yang paling terbukti untuk tertarik pada sebuah buku, ebook dan lainnya adalah dengan langsung membaca bagian yang paling kita rasa menarik.

Nah, kalau sudah tertarik pada bagian tersebut, biasanya juga akan tertarik pada bagian lainnya, yang menjadi sebuah bangunan utuh dari pengetahuan yang sedang anda pelajari.

Hingga akhirnya anda jadi benar-benar memahami seluruh isi ebook ini, sambil tetap memilih SATU SAJA HAL YANG

PALING MENARIK DAN DIBUTUHKAN untuk segera dieksekusi.

4. MEMBACA EBOOK INI SAAT PIKIRAN DAN TUBUH ANDA SEGAR

Secara pribadi, saya sangat menganjurkan membaca ebook ini diwaktu ketika anda benar-benar merasa segar dan nyaman.

Saran saya, bacalah ebook ini di pagi hari, setelah anda bangun tidur.

Energi yang terkumpul penuh setelah istirahat semalaman, akan sangat membantu penyerapan, daya ingat, pemahaman, sehingga akan sangat mudah bagi anda untuk segera action.

Boleh kapan saja sebenarnya, yang penting saat itu, anda sedang merasa relax, tidak tertekan dan merasa nyaman, di tubuh dan pikiran anda.

Saya sendiri biasanya menggunakan juga waktu setelah tidur, entah untuk membaca atau menulis.

Energi yang dihasilkan setelah tidur, walaupun hanya sebentar, sudah menghasilkan kondisi Trance yang akan sangat memudahkan dan menyenangkan kita untuk membaca, mengingat dan mempraktekkan ilmu.

Waktu pagi atau setelah tidur (atau melakukan relaksasi mental seperti sholat, pernafasan atau meditasi) juga waktu yang sangat bagus untuk berpikir atau memecahkan masalah.

Banyak sekali keuntungan yang bisa kita dapatkan dari kondisi relax setelah tidur.

Jadi Manfaatkanlah :)

Ok itu saja, dengan izinNya lewat mindset awal yang menurut saya paling terbukti, untuk mendapatkan manfaat yang kuat dari sebuah pengetahuan.

Saya percaya, anda akan benar-benar merasakan ebook ini sebagai salah satu media pengetahuan, yang paling membawa manfaat bagi hidup anda.

Insya Allah :)

KENAPA SAYA MENULIS EBOOK INI?



Hemm ok, niat saya menulis buku ini karena: Penasaran, marah, sakit hati, kesal, merasa bersalah, merasa gagal dan kasihan melihat banyak orang yang mengalami nasib yang buruk, mirip seperti yang saya alami dulu.

Sejak kecil, sebagian besar dari hidup saya dipenuhi dengan rasa takut, tidak percaya diri dan merasa saya ini hanyalah pelengkap penderita saja di dunia ini.

Hal ini terjadi selama kira-kira lebih dari 20 tahunan, itu waktu yang sangat lama untuk mengalami semua ketidaknyamanan dan perasaan lelah dengan semua hal buruk yang terjadi, tanpa tahu sebabnya mengapa, apalagi cara mengatasinya.

Tetapi, sejak kecil saya memiliki rasa ingin tahu yang amat tinggi.

Berbekal hasrat dasar dari para pembelajar ini, saya kemudian tanpa sadar, memulai pencarian panjang untuk mengubah karakter dan kehidupan saya yang benar-benar payah dan sering jadi sasaran bully.

Lalu buku “Berpikir dan Berjiwa Besar” yang saya temukan secara tidak sengaja (bukunya sudah menguning dan sampulnya juga sudah tidak jelas bentuknya) menjadi awal saya menjadi seorang yang mungkin bisa disebut 'Ilmuwan Pengembangan Diri'.

Buku itu sangat inspiratif dan lewat wasilah buku itu atas izinNya, membuat saya jadi lebih percaya diri, terutama dalam hal menyampaikan pikiran di depan umum.

Sejak membaca dan mempraktekkan sebagian dari isi buku itu, saya mulai merasakan perubahan dan rasanya memang sangat menyenangkan.

Tapi saya heran, kenapa perubahan yang dilakukan sepertinya kurang mengatasi akar masalah?

Hal itu dikarenakan, saya merasakan perubahannya tidak terlalu konsisten alias naik turun. Jika hari ini terasa full percaya diri, entah kenapa pada malam atau esok harinya kok balik lagi jadi nggak pede.

Hal ini sangat menyiksa saya dan menjadi pertanyaan yang terus saya cari jawabannya selama bertahun-tahun.

Selain itu, ada juga yang mengganjal dalam pikiran saya. Pertanyaan-pertanyaan yang menggelayut dibawah sadar seperti:

‘Kenapa ada orang yang cepat suksesnya dan ada yang lama banget atau bahkan nyaris nggak ada perkembangan, padahal sudah belajar ini itu, training, workshop, coaching, seminar dan semua media penyampaian ilmu-ilmu bermanfaat lainnya?’

‘Kenapa ada yang ikut seminar, workshop, training dll sama, tetapi rekan yang satu cepat sekali suksesnya dan yang satu lagi begitu lelet atau bahkan nyaris stuck di tempat?’

‘Kenapa ketika mengikuti pembelajaran, entah lewat buku, audio, youtube, seminar dan sejenisnya, kebanyakan orang jadi bersemangat gila-gilaan PADA SAAT ITU, akan tetapi hal itu hanya bertahan sehari, 3 hari atau paling mantap banget itu rata-rata 2 minggu?’

‘Kenapa saya masih mudah marah, tersinggung, suka menunda-nunda, masih suka mikir negatif sama orang dan susah ngamalin ilmu-ilmu pengembangan diri padahal sudah banyak sekali belajar?’

Juga pertanyaan pertanyaan yang sifatnya mendasar dan humanis, yang juga menggerayangi pikiran saya:

‘Kenapa ada orang yang tega membunuh anaknya sendiri?’

‘Kenapa ada anak yang tega membunuh orang tuanya sendiri?’

‘Kenapa ada orang yang sangat suka berbuat kriminal?’

‘Kenapa ada yang namanya anak durhaka?’ Dan lain sebagainya..

Semua pertanyaan ini membuat saya sangat penasaran. Akibatnya, nyaris seluruh ilmu-ilmu pengembangan diri, bisnis maupun terapi saya ‘sikat’ dan saya pelajari serta saya praktekan sekuatnya.

Akhirnya, saya menemukan jawabannya. Setelah bertahun-tahun pencarian, tepatnya pada tahun 2013, saya tahu apa yang membuat kebanyakan manusia berperilaku, entah itu yang memberdayakan ataupun tidak atau bahkan merusak.

Saya tahu akarnya dan saya tahu juga bagaimana cara mengatasinya secara bertahap.

Buku ini insya Allah akan memberikan jawaban secara bertahap plus cara mengatasinya, menurut yang saya pahami sampai saat buku ini ditulis.

Anda yang juga mengalami dan merasakan kebingungan yang amat dahsyat dengan pertanyaan-pertanyaan di atas, akan menemukan jawabannya disini.

Juga, cara mengatasinya hingga tuntas, secara bertahap dan akhirnya, anda terbebas dan jadi lebih bahagia lagi dari sebelumnya.

Saya ucapkan selamat datang kembali dalam kebahagiaan sejati.

Buku ini memang ditulis untuk anda. Baca, pelajari, dan praktekkan baik baik. Insya Allah, anda akan segera tersadar dan terbebas dari semua kegilaan yang selama ini anda hadapi.

Doa saya bersama anda, semoga semua yang membaca buku ini, dikaruniai kebebasan, kebahagiaan, kekayaan, keberlimpahan dan sebaik baik kesuksesan dunia akhirat atas izinNya..

Aamiin..

Salam :)

Fahmy Arafat Daulay

AKHIRNYA TERJAWAB JUGA!



Sebagaimana yang telah saya jelaskan sebelumnya, selama bertahun-tahun belajar akhirnya saya mengetahui apa yang salah dan bagaimana membereskannya.

Sebelumnya, saya belajar berbagai bidang yang belum terlalu fokus. Karena saya memiliki masalah kesehatan, maka saya belajar bagaimana cara menyembuhkan diri saya sendiri.

Mulailah saya mempelajari dan mempraktekkan ilmu Reflexology. Hasilnya lumayan dan bahkan saya mulai berpraktek secara otodidak untuk membantu menyembuhkan gangguan yang dialami orang lain.

Karena saya merasa hal ini benar-benar bagus dan menyenangkan untuk bisa membantu orang lain, saya belajar tentang berbagai jenis ilmu pengobatan yang lain.

Ternyata varian ilmu pengobatan itu banyak sekali dan rata-rata memang menarik dan dengan studi kasus yang mengesankan.

Hingga pada suatu saat saya belajar, bahwa banyak sekali penyakit itu berasal dari pikiran dan emosi yang mengganggu.

Kondisi jiwa yang tidak stabil selama beberapa waktu, ternyata bisa membuat orang mengalami penyakit-penyakit yang sangat berbahaya seperti kanker, hipertensi, stroke, diabetes, migrain, gangguan lambung kronis, asma menahun dan banyak lagi penyakit-penyakit yang mengerikan.

Menelaah lebih lanjut tentang hal ini membuat saya juga teringat tentang gangguan emosi (atau sering disebut dengan Mental Block) dan hubungannya dengan level kesuksesan dan kebahagiaan manusia.

Waktu itu, walaupun saya sudah lumayan banyak belajar ilmu pengembangan diri, tetapi saya mengalami kebingungan. Saya merasa ilmunya susah dipraktekkan dalam kondisi nyata.

Juga, ternyata terlalu banyak penghambat yang bikin saya susah untuk maju dan berkembang di tempat kelahiran saya.

Kondisi lingkungannya yang belum memprioritaskan pendidikan karakter, nyaris sama sekali tidak mendukung

perkembangan rasa percaya diri saya, terhadap minat studi dan bakat alamiah saya.

Karena begitu banyak hambatan (yang setelah saya pelajari ternyata hal ini sudah terjadi sejak kecil) maka saya merasa langkah saya stuck dan jalan di tempat dan bahkan lebih sering mundur sebenarnya.

Saya bertanya-tanya:

'Kok masih terus begini ya, padahal udah banyak belajar tentang pengembangan diri?'

'Apa yang terjadi denganku, kenapa karakternya belum stabil juga?'

'Apa penyebab sebenarnya ya dari kondisi ini?'

Berbagai pengalaman buruk dan rangkaian pertanyaan tadi, membawa saya keranah ilmu yang baru bagi saya waktu itu yaitu Terapi Emosi atau Emotional Healing.

Saya berkenalan dengan tradisi Hypnotherapy, Neuro Linguistic Programming, Emotional Freedom Technique, Ego State Therapy dan lain lain.

Nah, setelah mempelajari beberapa ilmu pengetahuan tentang teknologi pikiran ini saya baru menyadari apa yang salah dalam diri saya, dan mulai paham bagaimana cara mengatasinya.

Sayangnya, walaupun saya mulai memahami apa yang terjadi, namun berbagai metode yang saya pelajari kurang memberi efek pada diri saya sendiri.

Kalau untuk membantu orang membebaskan blocking yang dialami ya insya Allah sangat mudah, namun untuk diri sendiri ini kok susahnya minta ampun. Dan hal ini terjadi selama bertahun-tahun.

Hingga akhirnya seorang rekan saya yang trainer membantu melepaskan gangguan emosi saya tentang pernikahan.

Emosi yang mengganggu selama bertahun-tahun ini akhirnya lepas dengan wasilah sebuah metode, yang membuat saya jadi 'ganas' dan menggila dalam upaya mencari jodoh :D

Akhirnya, pada 2013 silam, saya berkesempatan untuk mempelajari metode itu dan 'BUM!' Saya akhirnya menemukan rahasianya.

Rahasia kenapa banyak manusia berperilaku yang di luar kewajaran, rahasia kenapa ada yang begitu mudah untuk sukses, rahasia kenapa ada saja yang selalu gagal, rahasia mengapa ada yang selalu merasa bahagia, dan berbagai jawaban atas segala pertanyaan yang selama ini menggelayuti pikiran saya.

Jadi apa rahasianya?

Singkatnya begini : Pola Pengasuhan atau Parenting & Lingkungan.

Dua Tema diatas adalah inti dari rahasia yang akan saya sampaikan pada bab-bab berikutnya.

Dengan memahami 2 prinsip diatas, alhamdulillah saya berhasil mengatasi banyak permasalahan pada diri sendiri, juga tentunya membantu penyelesaian problem-problem yang terjadi pada klien dan alumni pelatihan saya. Di bagian berikutnya, akan saya jelaskan dengan lebih detil.

Stay tune ya ;)

LUKA BATIN DAN PENYEBABNYA



Saya terkejut saat diterapi oleh rekan saya, saya memanggilnya Bang Qodri atau Bang Odi, seorang Trainer terkenal di Medan dan penulis buku Persuattrick.

Waktu itu saya sedang mengalami mental block urusan nikah. Yes, saya merasa takut untuk menikah dan tidak terlalu yakin sebenarnya apa penyebabnya.

Lalu saya meminta diterapi sama Bang Odi. Kebetulan, waktu itu ia baru saja selesai mengikuti sebuah training yang di dalamnya ada bonus ilmu Ego State Therapy (EST).

Pada waktu itu, EST sedang heboh-hebohnya, karena metode ini mampu membereskan gangguan emosional dengan sangat cepat bahkan tanpa perlu dituntun dengan skrip untuk masuk ke dalam trance.

Sekarang saya tahu, bahwa sebenarnya itu salah satu bentuk Trance juga, cuman mengambil jalur dari perasaan atau emosi, sebagaimana yang secara umum biasa dilakukan oleh pendahulunya, Hypnotherapy.

Singkat cerita, dengan metode terapi baru yang saya anggap 'aneh' itu, saya mengalami kesembuhan.

Rasa takut nikah yang saya alami lenyap entah kemana dan saya tahu pasti bahwa Ego State Therapy ternyata benar-benar bekerja!

Saya mengucapkan banyak terima kasih kepada Bang Odi, karena dengan perantara terapi itu, saya jadi lebih mantap menikah dan lebih banyak bertindak untuk mencapai tujuan.

Saya sebenarnya sudah pernah mendengar tentang apa itu Ego State Therapy, tetapi mengetahui dan merasakan kekuatannya tentu saja dua hal yang berbeda.

Saya menjadi luar biasa penasaran dan memasang niat kuat, agar suatu hari nanti, saya akan belajar ilmu yang keren ini.

Terapi itu kira-kira tahun 2010 atau 2011. Waktu pun berlalu, tak disangka bahwa cara saya akhirnya bisa ikut kelas Ego State

Therapy adalah dengan pindah langsung ke Jawa, karena jodoh saya ternyata orang Jawa :D

Tahun 2013, akhirnya saya belajar Ego State Therapy dengan mentor saya Mas Daniel Go.

Ternyata saat digali, akar masalah berbagai kasus terjadi saat masih kecil. Dan setelah luka batin di masa kecil itu dibereskan, maka gangguan psikologis yang dialami selama apapun, insya Allah akan langsung beres.

DUAAAARRRRR!!

Wah ternyata ini rahasianya toh :D

Setelah memahami ini, cara saya melihat manusia pun berubah. Saya tidak lagi terlalu menghakimi orang lain lagi, seburuk apapun terlihat.

Karena sadar dengan fakta, bahwa nyaris semua hal buruk yang terjadi, adalah akibat kejadian yang sangat emosional dimasa kecil dan terbawa hingga dewasa, sehingga menimbulkan banyak masalah dan luka batin baru lainnya.

Baik pada dirinya sendiri maupun siapapun yang berinteraksi dengannya.

Memahami hal ini dan melihat banyak kasus-kasus menghebohkan seperti:

- Ibu yang membunuh ketiga anaknya, padahal jebolan institusi ternama, sangat berpendidikan dan sangat berprestasi serta berpenampilan religius.
- Seorang gadis yang awalnya baik-baik, cerdas dan religius, lalu tiba-tiba bikin video yang berlawanan dari perilaku awalnya.
- Wanita yang banyak uang tapi jual diri, hanya untuk mendapat perhatian dari orang tuanya.
- Suami yang membunuh istrinya.
- Anak yang membunuh ibunya sendiri.
- Mahasiswa yang membunuh dosennya.
- Lelaki yang bunuh diri secara live di facebook.
- Pembunuh berantai anak-anak.
- Penyuka sesama jenis yang membunuh 11 orang, dll

Saya jadi tahu apa yang sebenarnya terjadi.

Rata-rata kasus yang terjadi adalah karena semua pelaku kriminal itu memiliki luka batin yang terjadi sejak kecil atau menjelang remaja (sebagian juga ada yang memendam emosi negatif sejak dalam kandungan, tertransfer dari ibu) dan belum release atau diikhlasakan.

Hingga akhirnya menimbulkan masalah yang sangat gawat dan sampai bisa menghilangkan nyawa. Baik nyawa sendiri, maupun nyawa orang lain.

Padahal penyebabnya (kalau tahu ilmunya) sebenarnya sangat sederhana yaitu, Luka Batin atau Konflik Emosional Yang Belum Selesai, yang terbawa hingga dewasa dan menimbulkan masalah, bahkan bisa merembet efeknya hingga secara nasional dan global.

‘Loh, bisa sampe ke tingkat negara dan dunia efek luka batin ini ya?’

Yes, memang bisa, dan di bagian khusus, saya akan jelaskan hal ini secara lebih spesifik lagi.

Gangguan emosional parah yang belum release, jika terjadi pada seorang pemimpin, maka akan menimbulkan keputusan yang berbahaya, di level manapun ia berada.

Ngeri banget memang kalau gangguan emosi ini belum diberesin, bisa ancur semuanya.

Ada 3 penyebab utama gangguan psikologis yang dialami manusia.

Dua Diantaranya dengan mudah dapat disadari dan dihindari dengan sengaja. Dan yang satunya, hanya bisa diketahui setelah kita memahami tentang ilmu genetika.

Apa sajakah penyebab gangguan psikologis atau luka batin?

1. BAD PARENTING : Penyebab Nyaris Seluruh Luka Batin Manusia.



Kebanyakan kasus mengerikan sebagaimana yang sudah saya share di atas biasanya disebabkan oleh parenting atau cara mendidik anak yang buruk.

Rata-rata orang tua tidak pernah belajar bagaimana mendidik anak sesuai tahapan umur dan fitrahnya. Mereka ini (termasuk saya dulu) mendidik dengan cara yang persis dengan bagaimana orang tua mereka mendidik dulu.

Mending kalau cara orang tuanya mendidik itu penuh empati tetapi tegas dalam hal yang prinsip, nah kebanyakan orang tua mendidik dengan cara yang menurut saya ekstrim.

Contohnya: kalau keras ya terlalu keras, kalau lembut ya terlalu lembut, jadi tidak seimbang.

Padahal, anak itu tipenya beda-beda. Ada yang bawaannya secara alamiah memang happy, ada yang bawaannya sedih, ada yang bawaannya pendiam dan ada yang berisiknya minta ampun.

Kalau anak yang bawaannya happy dimarahin, maka dia mungkin akan merasa sedih sementara saja dan kemudian dengan mudah akan bahagia lagi.

Tapi, kalau berurusan dengan anak yang bawaan dasarnya penyedih, maka beberapa hal mengerikan bisa terjadi.

Anak yang terluka dan belum release ini akan memendam kesedihan atau kemarahannya yang tertahan selama bertahun-tahun (bahkan ada yang puluhan tahun atau sampe meninggal) dan bisa menimbulkan hal-hal berikut ini :

- Trauma
- Kehilangan percaya diri
- Takut mencoba
- Kurang komunikatif sehingga sering menimbulkan prasangka
- Mengamuk tanpa sebab yang jelas
- Mudah terpengaruh dengan lingkungan negatif
- Bermasalah di sekolah dan dalam pergaulan
- Saat dewasa mengalami masalah finansial

- Susah mendapat jodoh, dll.

Masalahnya, anak-anak tipe begini banyak sekali dan sistem pendidikan di negara kita yang secara umum masih saja berbasis hafalan dan sistem ranking yang rentan membuat rasa percaya diri anak hancur, kalau nilainya jelek, akan memperkuat efek buruk yang terjadi pada anak secara massal.

Semua kegilaan ini akan bertambah dan semakin parah saat memasuki perkuliahan, pernikahan, berkeluarga dan seterusnya.

Efek buruk yang terjadi pada anak yang terluka tadi biasanya akan merembet ke bidang kehidupan yang lain.

Bahkan jika si anak sebenarnya bakat bawaannya bahagia, kalau terus menerus berada dalam pola parenting dan lingkungan yang buruk selama bertahun-tahun, ia juga akan kehilangan rasa percaya diri alamiahnya secara bertahap.

Sampai disini kita mungkin akan mulai bertanya-tanya:

‘Berarti yang selama ini salah dan bikin aku jadi begini itu orang tuaku dong?’ ‘Wah gawat nih, kalau begini aku akan terjebak pada kondisi ini selamanya!’

Hemm begini, orang tua kita dulu rata-rata (apalagi yang tinggal di kampung atau pinggiran kota dan minim minat baca) memang nggak ngerti parenting.

Juga, zaman dulu orang punya keyakinan kalau ‘Banyak anak, banyak rezeki’, sementara memelihara satu anak saja butuh daya fokus, biaya, ilmu dan waktu yang tidak sedikit.

Lah ini sampe anak-anak jumlahnya 10, 15 atau bahkan sampe 28 orang.

Bagaimana mungkin begitu banyaknya anak bisa dididik dengan baik? Sementara satu saja pun (saya sudah merasakannya wkkkkk) kita sudah kalang kabut? :D

Juga, gaya parenting zaman dulu orang tua kita itu biasanya keras dan maen pukul saja. Itu karena stres akibat anak yang terlalu banyak dan sekali lagi, belum tersentuh ilmu parenting.

Mereka, orang tua kita, juga adalah anak-anak yang terluka batinnya di masa kecil.

Anda yang belum memahami maksud saya, mungkin perlu memiliki anak dulu dan merasakan, betapa luar biasanya perjuangan untuk bisa memberikan yang terbaik buat anak.

Mendengarkan curhatnya, mengatasi rewelnya, mengendalikan tangisannya, bersikap tegas yang terkendali, sabar ketika ia sedang sakit, mengawasinya agar nggak kepetok pintu atau jatuh dari tempat tidur, toilet atau tangga dan buaaaaanyaaaak lagi :D

Satu anak saja sudah begitu minta ampun mengendalikannya, gimana kalau sampe 12, 15 atau ada yang 40an anak? :D

Maka, cara termudah untuk mengendalikan anak-anak zaman dahulu adalah kalau macem-macem ya dipukul atau pake cara kekerasan.

- ✓ Anak yang berisik (padahal memang tipe auditori), dipukul.
- ✓ Anak yang banyak gerak, dipukul (padahal anak-anak ya memang harus banyak gerak untuk melepas energi dan bagus buat pertumbuhan badan)
- ✓ Anak yang jahil (padahal memang kreatif sebenarnya) dipukul.
- ✓ Anak yang nggak mau ngomong apa maunya (padahal dia tipenya memang perlu merasa aman dulu baru bisa ngomong) dipukul.
- ✓ Anak yang rewel (padahal mungkin memang lagi sakit atau merasa stres) dipukul.

Pola ini berlanjut juga pada pendidikan sekolah. Yang nggak bikin PR dihajar pake rotan. Yang bandel ditampar.

Yang ngerokok dipermalukan dengan disuruh jalan dari kelas ke kelas dengan tulisan yang digantung 'saya perokok berat'

Saya sendiri juga kena loh.

Kena rotan, disuruh jalan jongkok dari kelas ke kelas, pantat saya dan teman-teman ditendang guru, kening saya digetok gara-gara telat wkkkkk, dada dicubit (dan diputer, that's really hurt by the way :D), benar-benar luar biasa fisik banget memang.

Biasanya juga disertai dengan teriakan dan makian yang mengerikan.

Nah, penghinaan, pembullying, teriakan, tamparan, pukulan, tendangan, dan semua kegilaan ini, membentuk luka batin yang parah dan kalau belum direlease, maka akan terbawa sampai dewasa dan membentuk anak-anak yang punya kecenderungan ekstrim.

Yang nggak terlalu bahaya yaitu anak jadi nggak pede, bahkan hanya untuk sekedar bertanya atau angkat tangan di kelas (saya juga dulu wkkkk) dan yang paling ngeri itu adalah anak-anak yang sedemikian terlukanya sehingga dia membangun defense (pagar) dan bertindak agresif untuk mencegah dia terluka lagi, secara mental dan fisik.

Anak-anak ini cenderung kabur ke jalanan, gila berantem, jadi preman, membunuh orang, jadi residivis kambuhan dan semua bentuk kejahatan dan kegilaan yang mengerikan.

Anda silakan teliti sendiri, rata-rata kasus kejahatan anak-anak, biasanya muncul akibat kurang pengetahuan orang tua tentang cara mendidik anak.

Sehingga mereka menggunakan cara lama dan menerima akibatnya di masa depan.

Konsep anak durhaka juga sebenarnya tidak bisa dipukul rata, sebab kebanyakan anak yang disebut durhaka, juga punya orang tua yang juga 'durhaka'

Orang tua durhaka ini juga sebelumnya sudah terluka, dan orang tua dari orang tuanya lagi juga mendapat pola pendidikan yang sama.

Jadi ini semacam 'dosa warisan', sebuah keburukan yang diturunkan secara turun temurun dan membawa efek yang sangat berbahaya dunia akhirat.

Kecuali pola ini disadari lalu diputus serta diganti cara mendidiknya menjadi lebih baik dan lebih berkualitas, tanpa kekerasan yang tidak perlu dan menimbulkan luka batin.

'Lalu, solusinya gimana dong?'

Solusinya adalah pertama, sadari bahwa pola kita dahulu adalah berasal dari orang tua yang juga dididik secara buruk dimasa lalu.

Cukup sadari dan maafkan mereka.

Tetapi tentu saja memaafkan tidak semudah itu.

Kalau memang memaafkan itu semudah membalikkan telapak tangan, tentu saja banyak orang tidak dikuasai oleh kebencian, prasangka dan menimbulkan banyak kekacauan dan perang yang tak perlu.

Ebook ini memang ditujukan agar anda mudah memaafkan masa lalu. Sebab masa lalu yang buruk akan membuat anda berat untuk menikmati hidup di saat ini.

Dan pencapaian apapun, belum bisa membuat kita puas dengan hidup kita saat ini, kalau belum memaafkan.

Memaafkan adalah kunci dari segala kebahagiaan dan untuk kalangan tertentu (Muslim), memaafkan bisa jadi kunci pencapaian surga yang kekal abadi selama-lamanya.

Memaafkan itu amat sangat penting, sebab jika belum memaafkan, sebagaimana yang saya alami, maka metode parenting atau jurus-jurus pengembangan diri yang anda pelajari, nyaris nggak bermanfaat atau susah untuk konsisten dalam menjalankannya.

Memaafkan masa lalu itu penting, agar anda bebas dan mudah untuk mengeksekusi rencana-rencana anda yang selama ini hanya berada dalam imajinasi.

Karena merasa kelelahan secara bawah sadar akibat luka yang belum juga sembuh dari masa lalu.

2. **BAD ENVIRONMENT : Lingkungan Buruk Yang Menghancurkan**



Sebuah kasus menarik terjadi, diceritakan oleh seorang penulis, pebisnis dan pemilik lembaga Hypnotherapy terkenal yaitu Pak Adi W Gunawan.

Seorang anak mengalami gangguan fokus dalam belajar. Ia yang dulunya sangat berprestasi, entah kenapa anjlok lagi. Padahal seingat saya sudah dilakukan terapi pada ini anak tapi kok balik lagi, balik lagi gangguannya.

Setelah ditelusuri, ternyata sekolah tempat dia belajar adalah sekolah yang tidak berkualitas. Tidak berkualitas artinya, banyak pembully disana, guru gurunya nggak passionate dalam mengajar dan lingkungannya amat sangat negatif.

Kondisi ini bisa membuat orang paling jenius sekalipun akan mentok dan jadi goblok, apalagi seorang anak-anak yang daya filternya masih belum, ya makin ancurlah ia secara psikologis.

Hingga akhirnya Pak Adi menyarankan, bahwa setelah pun dilakukan terapi, ini anak harus pindah sekolahnya ke sekolah yang lebih berkualitas.

Bukan apa apa, percuma saja kalau sudah capek dan mahal melakukan Hypnotherapy, tapi kalau balik lagi kesana dan kambuh lagi, kan sia sia semuanya?

Dengan penjelasan yang detil, orang tuanya akhirnya memahaminya dan segera mencari sekolah pengganti.

Dan...Seperti sudah bisa diduga sebelumnya, si anak yang sebenarnya amat cerdas tadi, mendapatkan kembali kejeniusannya. Ia kembali berprestasi dan ketegangan serta stres yang dialaminya, lenyap dengan bantuan terapis yang sangat pro dan pengkondisian lingkungan yang mendukung.

Studi kasus diatas mengajarkan bahwa, selain pola didik yang tepat, pengkondisian lingkungan untuk mencapai kesembuhan dan prestasi yang menanjak itu nyaris mutlak dibutuhkan.

Saya berani bilang hal ini karena pengalaman pribadi sejak belajar metode-metode pengembangan diri sejak belasan tahun silam.

Sepertinya nyaris percuma mengikuti workshop, training atau membaca dan banyak membeli buku buku terkait kesuksesan dan pengembangan diri. Itu karena nyaris nggak ada yang mendukung dan berpikir positif.

Mereka menyangka bahwa sukses adalah urusan nasib nasiban.

Sementara menurut yang saya pelajari, sukses dalam bidang apapun itu hal yang logis dan ilmiah.

Artinya bisa dipelajari siapa saja dan jika dipraktekkan dengan pola tertentu, maka sukses dan bahagia, akan datang secara otomatis, sebagai akibat ilmu yang dipraktekkan dengan konsisten.

Tetapi, lingkungan saya tidak percaya itu. Mereka bahkan ada yang berkata:

‘Ya elah, mau aja ditipuin sama buku’

‘Temanku ada yang rajin ikut seminar, tapi dia tetap miskin’

‘Nasibnya dia memang bagus’

Dan sejenisnya.

Sekali dua kali mungkin masih tahan, tapi kalau terus menerus, ancur juga kita lama-lama.

Itu makanya ketika saya masih berada di lingkungan yang kurang mendukung, walaupun saya sudah cukup lama belajar ilmu pengembangan diri, tapi perkembangan saya dalam berbagai bidang kehidupan, termasuk amat lamban.

Sulit sekali mencari komunitas yang bisa saling support dan mendukung ditempat saya.

Bahkan saya pernah membuat semacam komunitas pengembangan diri yang sempat booming namun akhirnya kurang berkembang dan hilang juga

Namun ini lebih ke kesalahan saya sebenarnya, karena kurangnya pengetahuan tentang leadership, dan pengaruh lingkungan yang ternyata sangat kuat sekali.

Sehingga sebagian orang bahkan curiga, kalau saya cuman pengen terkenal dan nyari duit, bahkan pernah juga dibilangin semacam menyebarkan hal-hal yang nggak bener :D

Saya dulu juga mencoba bergabung dengan para pebisnis di komunitas tertentu.

Tapi sayangnya, waktu itu para pebisnisnya masih beraliran Hutang Mindset sehingga saya juga terpengaruh dan itu bikin masalah banget dan menyebabkan saya berhutang yang bikin saya stres berat pada 2011.

Gawat memang!

Padahal kita lagi nyari komunitas buat sukses eh ternyata malah beneran sukses, tapi sukses ngutang :D

Hingga akhirnya gara-gara hutang yang nggak sanggup saya bayar waktu itu, saya merenung kembali tentang apa yang sudah saya pelajari selama ini.

Tentang apa yang menghambat saya, tentang kenapa terus begini dan seterusnya.

Hingga akhirnya saya sadar bahwa, lingkungan saya, bukanlah lingkungan yang bagus dan subur untuk menumbuhkan kesuksesan.

Dan saya juga amat bersyukur, karena gara-gara fokus usaha habis habisan untuk bisa bayar utang, saya jadi males bergabung atau ngobrol lagi dengan komunitas yang saya anggap nggak ada gunanya dan malah bikin kita lemah dan tak berdaya.

Sampai pada suatu masa, takdirNya membawa saya ke Jawa. Dan disini, saya menemukan semacam kebebasan berekspresi dan pressure yang sangat kuat untuk berkembang.

Dan alhamdulillah berhasil!

Saya jadi lebih produktif, lebih menghasilkan banyak karya yang bermanfaat, lebih merasa percaya diri, lebih bahagia dan bonusnya, saya juga tambah berlimpah secara finansial.

Jauh sekali daripada ketika saya masih di lingkungan saya yang dulu, yang belum mendukung jenis keberhasilan yang saya inginkan.

Pengalaman dan pembelajaran pribadi ini menunjukkan fakta bahwa, nggak cukup hanya modal pengetahuan doang.

Anda juga perlu mengelilingi diri anda, dengan orang-orang yang mendukung anda, membantu anda dan yang terpenting menerima diri anda apa adanya dan kebersamaan anda disaat saat tersulit.

Ini juga yang menjadi jawaban kenapa banyak orang yang ikut workshop, training, membaca buku kesuksesan itu begitu bersemangat saat berada diruang seminar atau pas baru membaca buku.

Tapi begitu nyampe dirumah dan menceritakan betapa kerennya ilmu yang didapat di kelas, malah orang terdekat (orang tua, pasangan, keluarga, tetangga, kerabat, teman) itu mengejek dan menganggap kita itu anak lugu, yang mau saja bayar untuk dengerin orang ngomong doang di hotel hahaha :D

Maka sebaiknya, dari awal, perlu memilih pasangan yang berniat untuk sama sama belajar, sama sama mau mengembangkan diri, sama sama mau bertumbuh.

Lebih tepat jika saat mengikuti, membaca dan belajar berbagai pengetahuan, dilakukan beserta pasangan dan juga teman dekat yang dipercaya.

Biar bisa saling dukung dan saling bertumbuh.

‘Lalu gimana kalau justru orang terdekat kita yang jadi penghambat terbesar bang?’

Kalau begini ceritanya, ada 2 strategi yang bisa anda lakukan:

1. Anda diam-diam saja saat punya suatu ide atau mau belajar sesuatu.
2. Seberapa kuatnya pun keinginan anda untuk mengajak mereka sukses bersama, tahan diri anda kuat kuat untuk mengatakannya.

Alihkan seluruh energi anda untuk melakukan semua tindakan sukses anda dalam sunyi.

Dan setelah menghasilkan, biarkan sebagian kesuksesan itu dibagi dan biarkan ia sendiri yang akhirnya memahami bahwa cara yang kita yakini itu berhasil.

3. Anda meminta bantuan seorang teman yang berpenampilan keren dan meyakinkan, atau seorang teman yang dia juga percaya atau segan padanya dan meminta ia menceritakan hal positif tentang anda secara terpisah pada orang yang meragukan atau menganggap remeh anda.

Ini yang disebut dengan ‘Endorsement’ yaitu orang menceritakan hal yang positif dan keren tentang anda sehingga dia, mau nggak mau harus percaya, karena yang bilang adalah orang yang trusted.

Paham ya? :D

Lakukan mana saja pun yang kira kira anda mudah melakukannya dan segera lakukan sekarang juga.

Intinya, lingkungan bisa jadi penghambat yang kampretnya Masya Allah tapi juga bisa jadi pendukung yang kerennya Subhanallah.

Kendalikan dan kontrol sekuat kuatnya lingkungan anda dalam usaha untuk meraih kesuksesan, kebahagiaan dan kesembuhan total dari luka batin.

Anda sudah tau kan betapa bahayanya kalau nggak? ;)

3. BAD GENETIC : Pengaruh Gen Pada Kondisi Psikologis Manusia



Saya mendapat data dari para ahli bahwa pengaruh dari unsur genetik ini seingat saya maksimal sampai 40 persen saja (dari Ayah Edy), nggak terlalu ngaruh dan berita baiknya, setelah menyadari ini, unsur gen pun dapat diubah dengan sengaja.

Jadi walaupun anda 7 turunan keatas itu semuanya orang miskin, jangan takut, sebab anda itu keturunan ke delapan :D

Kenapa saya nggak terlalu menaruh perhatian pada pengaruh genetik ini ya karena unsur-unsur sebelumnya memiliki pengaruh yang amat sangat lebih kuat sekali ketimbang cuman faktor keturunan.

Artinya, separah apapun kehidupan nenek moyang dan orang tua serta sejarah keluarga anda, dengan menyadari bahwa pola itu tidak benar, belajar melepaskan masa lalu dan dengan sengaja memilih lingkungan yang tepat, semuanya bisa berubah, bahkan dengan sangat cepat, insya Allah.

Namun bagi beberapa orang, hal ini juga menimbulkan masalah.

Contoh: Dulu nenek moyangnya pernah bekerjasama dengan jin untuk 'menjaga' keluarganya hingga 7 turunan.

Efek dari perjanjian atau kesepakatan ini membuat ada mahluk yang seolah punya 'kekuatan' untuk mengendalikan emosi si keturunan tadi.

Informasi emosional yang masih tersimpan di genetik ini bisa jadi mengganggu. Untungnya, saya akan membagikan sugesti Spiritual untuk mengatasi hal ini nanti.

Saat saya menulis bagian ini, saya teringat tulisan seorang teman FB saya mbak Oktarina Paramita. Seorang Dokter, Praktisi Penyembuhan Holistik yang tinggal di Bali.

Tulisannya menjawab pertanyaan penting tentang masalah diatas.

Karena merasa ini penting, saya memohon izin agar tulisannya yang bagus boleh dimuat disini.

Di artikel dibawah ini, terdapat informasi penting secara ilmiah, dimana gangguan emosi atau psikologis yang dialami nenek moyang kita, bisa terwariskan pada keturunan dibawahnya.

“TRAUMA EMOSIONAL DIWARISKAN KE ANAK KETURUNAN KITA... MAU?”

By Oktarina Paramita.

Trauma-trauma jiwa berupa emosi (marah, benci, dendam, kecewa, iri, tidak puas, pesimis, minder, dll) dalam diri seseorang tidak serta merta lenyap begitu seseorang meninggal dunia.

Dia (emosi-emosi yang belum terselesaikan ini) masih mencari resolusi jawabannya melalui keturunan-keturunannya.

Mengapa bisa begitu?

Karena segala emosi manusia terekam di tubuh mentalnya (ada 4 lapis tubuh manusia, yaitu: tubuh fisik, tubuh energi, tubuh mental dan tubuh intuitif).

Dan rekaman trauma emosional ini terekam jejaknya di dalam DNA. Menunggu diselesaikan/difitrahkan kembali oleh anak-anak keturunannya.

Sehingga tak heran, keturunannya mengalami perulangan masalah yang sama dengan leluhurnya, baik penyakit maupun masalah-masalah lain dalam kehidupan.

Salah satunya adalah Anak-anak Berkebutuhan Khusus (ABK), misalnya autisme, cerebral palsy (CP), Down Syndrome, dll yang sebenarnya paling parah mewarisi rekaman peristiwa ini.

Kehadiran anak saya yang didiagnosa autisme membuat saya ngeh bahwa untuk menangani kasusnya tidak bisa ditangani secara parsial secara simptomatik/ gejala yang nampak pada dirinya juga.

Ada masalah-masalah yang lebih mendasar yang membuat dia mengalami hal ini. Lebih dalam lagi daripada sekedar masalah fisik.

Entah bagaimana, saya secara insting seakan dibimbing untuk belajar bahwa hal ini kausanya di rekaman-rekaman DNA kami yang otomatis adalah warisan segala pikiran, perasaan, perbuatan dan perbuatan nenek moyang kami, komplit beserta emosi-emosinya.

Saya belajar mengamati dan merefleksikan riwayat sejarah pohon keluarga kami, dan belajar untuk menerima dan melepaskan warisan-warisan trauma emosional itu kembali kepada Tuhan.

Well, prosesnya tidak sebentar. Hitung punya hitung, sudah berjalan sekitar 3 tahunan terakhir ini.

Dan dalam proses melepaskan itu, membuat kami (saya dan suami) bertemu dengan banyak guru-guru kehidupan yang step by step membimbing kami untuk melaksanakan niatan kami itu.

Dan well, ajaib, so much improve that he made..

Banyak sekali perubahan yang ia alami sehingga menjadi lebih baik.. Dan ya....ada juga banyak perubahan yang kami selaku orang tuanya alami.

Jadi ya, kuncinya memang memperbaiki diri sendiri dulu, maka urusan-urusan lain akan ikut terbereskan, termasuk urusan dengan anak.

Dan juga berbesar hati menerima dan melepaskan segala unresolved trauma nenek moyang (apapun itu) yang masih melekat di DNA kita, serta kemudian mendoakan arwah beliau-beliau tersebut.

Ya, kami belum mencapai titik akhir proses detektif-detektifan dengan autisme sih.....tapi sejauh ini saya harus mengakui bahwa anak adalah guru sejatinya orang tua...

Dan "kalau muridnya siap (kami sebagai orangtuanya), gurunya (anak kami) datang" untuk memberi kami pengajaran tentang hidup. Hehehehe...

Hikmah status ini antara lain :

1. Tuhan memberikan “soal” kehidupan sesuai kapasitas kemampuan manusia itu kok.
2. Membersihkan ruang batin kita adalah kebutuhan manusia, demi kebbaikannya sendiri, keluarganya (keturunan dan leluhur) serta makhluk Tuhan lainnya.

Jangan sampai ruang batin yang kotor karena trauma emosional yang tidak terselesaikan diwariskan ke anak cucu menjadi berbagai macam masalah kehidupan (dan penyakit) yang lebih kompleks sehingga kualitas hidup mereka berkurang.

Saya teringat pada Quran surat an-Nisa ayat 9:

وَلْيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكَوْا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعَافًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا

“Dan hendaklah takut kepada Allah orang-orang yang seandainya meninggalkan di belakang mereka anak-anak yang lemah, yang mereka khawatir terhadap (kesejahteraan) mereka. Oleh karena itu, hendaklah mereka bertakwa kepada Allah dan hendaklah mereka mengucapkan perkataan yang benar.”.

Status ini terinspirasi gara-gara tidak sengaja nonton video rekaman antara dr. Mercola dengan dr. Dietrich Klinghardt dengan tema "Five Levels of Healing".

Di video ini ternyata naluri insting saya yang curiga keterlibatan rekaman unresolved trauma leluhur dibenarkan oleh dr. Klinghardt (di video ke3).

Tulisan ini insya Allah aplikatif untuk semua masalah kehidupan. Terkhusus untuk orangtua dan caregivers ABK, salam hormat dari saya... Sang guru hadir di tengah keluarga kita.

Ok fixed ya, sudah saya jelaskan semampu saya 3 penyebab utama mengapa luka batin terjadi.

2 diantaranya adalah sesuatu yang kita bisa sadari dan alami langsung dan yang satunya, tidak kita sadari sebelum mengetahui ilmunya

Tapi ternyata efeknya sangat besar bagi kesehatan, kebahagiaan dan level kesuksesan seseorang.

Dibagian berikutnya, saya akan jelaskan apa saja efek dari luka batin ini dan berbagai studi kasus menarik betapa ekstrimnya efeknya, jika tidak segera dibersihkan hingga tuntas.

EFEK LUKA BATIN PADA MANUSIA

Berikut ini daftar efek yang biasanya terjadi pada orang yang mengalami luka batin yang lumayan:

- Kurang Percaya Diri.
- Bermasalah Secara Finansial.
- Susah Jodoh.
- Sering Dizalimi.
- Penakut.
- Pemarah.
- Susah Memaafkan
- Emosi Sering Kurang Terkendali.
- Mudah Sakit.
- Punya Bakat yang bagus namun belum atau tidak terekspresikan.
- Susah Berkomunikasi.
- Rumah Tangga Penuh Konflik.
- Dan lain lain.

Kasus kasus diatas itu merupakan kasus yang ringan dan belum sampai pada tahap membahayakan nyawa.

Beberapa kasus efek extrim luka batin, saya jelaskan study casenya lebih detil dibawah ini:

A. BUNUH DIRI

Saat saya menulis ini, sedang heboh berita tentang seorang Vokalis Linkin Park, Chester Bennington.

Ia mengakhiri hidupnya sendiri dan bahkan beberapa saat setelah membaca dan sedikit meneliti dari google tentang berita kematiannya, secara spontan saya menulis status ini di FB saya (Jumat, 21 Juli 2017)

"Terkejut pagi ini, lihat di FP Goal Coast ada bacaan RIP Chester Bennington. Yes, Vokalis Linkin Park yang lagu lagunya dahsyat dan menggelegar itu telah kembali padaNya, dengan amat tragis.

Ya Allah, penyanyi keren begini akhirnya tragis dengan kill him self setelah bertahun tahun kecanduan obat dan alkohol.

Setelah saya googling sebentar, ketemulah pola yang sama seperti yang sering saya jelaskan distatus dan insya Allah saya jelaskan di ebook yang akan dilaunch beberapa waktu lagi :(

Sepenerjemahan saya, ia pernah diperkosa dan jadi sasaran bully yang amat parah dan bermusik mungkin, adalah salah satu caranya mengalihkan perhatian dari masa lalu yang buruk dan penuh luka batin itu.

Depresi yang dialami selama bertahun tahun yang dialaminya akhirnya mengalahkannya..

Orang mungkin menganggap sepele terhadap konsep:

'Menerima diri dan seluruh masa lalu, saat ini dan masa depan apa adanya'

'Berserah diri dan bertawakkal penuh pada Allah'

'Memaafkan diri sendiri dan orang-orang yang pernah menyakiti, sengaja atau tidak'

Karena dianggap jadul, basi, nggak keren dan nggak dahsyat.

Padahal konsep inilah yang bisa benar-benar membuat orang hidup dengan tenang, damai, jernih dan lebih bahagia.

Menganggap remeh konsep ini?

Pada akhir secara ekstrim, orang bisa hancur hidupnya, rumah tangganya, keuangannya, pertemanannya, kesehatannya dan juga, bisa kehilangan nyawanya.

Entah karena dibunuh atau membunuh dirinya sendiri.

Saya sudah sering melihat kasus tragis orang-orang kaya raya dan terkenal dan terlihat bahagia karena belum ngamalin secara konsisten konsep 'kampungan' dan berbau 'agama' ini :)

Sebut saja Elvis Presley, Michael Jackson, Kurt Cobain, Robin Williams dan yang menyedihkan yang baru saja terjadi, Chester Bennington :)

Jadi teringat kata Jim Carrey:

'Saya kira semua orang perlu jadi kaya raya dan terkenal, agar benar-benar paham, bahwa kaya raya dan terkenal itu, bukan jawabannya'

Maksud jawaban disini yang saya pahami adalah tentang bahagia dan rasa puas terhadap hidup :)

Jim Carrey benar-benar memahami bahwa hidup, bukan sekedar jadi kaya raya dan terkenal, karena setelah merasakan semuanya, kita mulai terbiasa dan bahkan jadi terganggu karena privacy yang seolah tak ada lagi.

Hak kita untuk menikmati hidup dengan cara kita sendiri hilang dan kebahagiaan kita juga meredup.

Memaafkan itu bukan jadul, bukan kekalahan, bukan kebodohan, bukan kumpungan..

Memaafkan artinya, kamu bebas, merdeka, bahagia dan bisa lebih menikmati hidup, tanpa harus terjebak pada masa lalu yang sudah demikian adanya dan masa depan yang belum nyata adanya :)

Maafkanlah..

Ikhlas kanlah..

Lepaskanlah..

Relakanlah..

Pasrahkanlah..

Kembalikan semua, hanya pada Allah sepenuhnya..

Datang dari Allah, kembali pada Allah..

Semoga kamu Chester, berada ditempat yang terbaik sekehendak-Nya, aamiin..

Terima kasih, karena telah menemani masa remajaku dengan hentakan lagu lagu (yang walaupun aku nggak ngerti wkkkk) yang keren dan luar biasa :)

Tabik..

#PenghormatanTerakhir #EfekLukaBatin #PentingnyaMemaafkan

Fenomena bunuh diri ini banyak terjadi.

Beberapa waktu sebelumnya ada kejadian paling gila dalam sejarah 'per bunuh diri an' di Indonesia atau mungkin bahkan didunia juga.

Pria malang itu menggantung hidup hidup dirinya dan menyiarkannya secara live di Facebook.

Ada juga anak SMP yang konon kabarnya dibully sama orang tuanya sendiri gara-gara nilai sekolahnya buruk dan akhirnya gantung diri.

Ada juga remaja yang (kemungkinan punya masalah pribadi sehingga dia terpaksa begitu) jadi bintang porno dan dibully disosial media dan akhirnya bunuh diri.

Sudah menjadi rahasia umum kalau orang orang Jepang kabarnya adalah masyarakat yang tingkat level bunuh dirinya tertinggi didunia.

Sebagaimana yang telah kita pelajari sebelumnya, orang orang yang berperilaku ekstrim biasanya memiliki trauma berat sejak kecil.

Dan trauma itu belum juga dibereskan sehingga membawa dampak negatif hingga dewasa dan cenderung mengarah pada perilaku ekstrim.

Sebagian diantara mereka tidak memilih untuk bunuh diri, tapi membunuh orang lain dan caranya juga super gila dan sadis.

Mereka juga sekalian memotong-motong mayat orang yang dibunuhnya, seolah tidak puas kalau orangnya hanya mati begitu saja.

Uniknya, menurut informasi dari sahabat saya yang Hypnoterapis Profesional, bahwa orang yang suka membunuh dengan kejam (mutilasi dan sejenisnya) biasanya adalah orang yang berasal dari daerah yang kurang bisa mengekspresikan dan perasaannya dengan jelas (ia menyebutkan daerah tertentu).

Dan tentu saja semua itu berasal dari pola didik yang kurang tepat sejak kecil.

Yang selanjutnya menimbulkan luka batin parah. Lalu akhirnya merasa tak kuat lagi dan nekat mengakhiri hidup dengan cara yang amat tragis.

B. SELINGKUH

KASUS 1 :

Seorang wanita dipaksa semasa kecilnya untuk melakukan oral seks pada ayahnya sendiri dari usia 5 setengah tahun hingga umur 10 tahun.

Akibatnya, ia jadi suka berpakaian yang merangsang, yang merupakan wujud untuk menutupi rasa malunya dan merasa memiliki kendali pada apa yang dulu tidak bisa dilakukannya.

Ia kemudian menikah dengan seorang lelaki yang memaksanya melakukan oral seks 4 kali seminggu.

Karena tak tahan, wanita ini berselingkuh dan anehnya, ia selalu bertemu dengan pria dengan karakter yang nyaris sama.

Yaitu kaya, memberi banyak hadiah, butuh seks dan kemudian meninggalkannya begitu saja, seperti yang terjadi pada suaminya terdahulu.

Semua itu terjadi karena dulu ayahnya yang tukang mabok memberinya kasih sayang berlimpah, hadiah-hadiah dan disuruh oral seks.

Pola yang terus berulang dan sebelum dilepaskan, akan terus menerus terjadi, entah sampai kapan.

KASUS 2 : Pria Yang Merasa Jelek.

Ia merasa diacuhkan oleh keluarganya karena dia dianggap paling gelap kulitnya, paling jelek, paling mungil diantara saudara yang lain.

Tak sampai disitu, semua perasaan rendah diri tadi, diperkuat dengan kebenciannya pada ibunya sendiri yang dianggap tidak atau jarang memberikan kasih sayang padanya.

Efeknya, saat dewasa, ia jadi suka menjalin hubungan dengan wanita yang sudah berkeluarga. Padahal sebenarnya ia tau bahwa hal itu sangat beresiko tinggi dan berbahaya.

Dendam pada ibunya membuat ia melampiaskan perasaan itu pada istri orang. Ia merasa nyaman dengan wanita yang lebih tua, karena kekurangan kasih sayang sejak kecil.

Perasaan dibanding-bandingkan, tak dianggap ada, dapat menyebabkan seseorang bisa melakukan perilaku yang merusak, entah itu ke diri sendiri maupun orang lain.

Dari pembelajaran selama ini, saya menemukan bahwa kecenderungan selingkuh juga bermula dari bagaimana anak dididik di keluarga, sadar maupun tanpa sadar.

Anak yang jarang mendapat pelukan, sentuhan, waktu dan perhatian sejak kecil hingga dewasa cenderung menjadi pelaku selingkuh.

Selain juga anak yang sama juga cenderung (saya bilang cenderung bukan berarti pasti, karena jika sadar akan penyebabnya atau marah dengan masa lalu, kemudian memutuskan untuk memutuskan polanya, maka nasib dan kehidupannya akan ikutan berubah) mudah untuk melakukan perilaku seks bebas.

Kasus lain yang mirip cerita diatas, lelaki yang dulunya jarang mendapatkan kasih sayang secara utuh dari ibunya, akhirnya menikah 4 kali

Dan mungkin anda sudah paham, semua wanita yang diperistrianya, semuanya berperilaku sangat persis dengan ibunya :)

KASUS 3 :

Dalam pertemuan dengan seorang rekan, saya menemukan (sekali lagi) bahwa kasus perselingkuhan yang dilakukan suaminya memang berdasarkan parenting atau cara ia dididik sejak kecil yang buruk.

Mantan suaminya membenci ibunya sendiri dan akhirnya berakhir dengan perilaku menyakitkan pada istrinya.

Ia memaksa istrinya banting tulang cari uang kesana kemari, yang katanya untuk modal tapi ternyata digunakan untuk main perempuan.

Saya tau cerita detilnya karena rekan saya ini juga seorang alumni Triangle of Reality (ToR): Rahasia Tundukkan Hati Manusia dan Alam Semesta dan saya pernah melakukan terapi untuknya.

Alhamdulillah setelah dibantu terapi, ia yang sebelumnya rezekinya yang terlihat banyak tapi seperti lenyap tak bersisa, setelah melakukan pelepasan dan melakukan program ToR, rezekinya jadi lebih stabil, lebih merdeka, lebih bebas dan lebih bahagia.

Ia kemudian memutuskan untuk pisah dengan suaminya secara resmi dan sekarang hidup dengan perasaan yang lebih merdeka dan bahagia :)

C. PEMBUNUH BERDARAH DINGIN

Saya membaca buku yang ditulis oleh John Bradshaw.

Didalamnya ia menjelaskan sebuah kasus yang ditulis Alice Miller tentang seorang pembunuh sadis anak-anak bernama Jurgen Bartsch.

Orang ini membunuh 4 anak laki-laki antara tahun 1962 hingga 1966.

Teknik membunuhnya sungguh sadis.

Ia mulanya merayu anak-anak agar masuk dalam bekas bunker, kemudian memukuli mereka sampai menyerah, diikat, dibunuh dengan cara dicekik atau dipenggal, lalu badannya dibelah, isi perutnya dikeluarkan, dikubur dan lebih ekstrimnya, ia melakukan hal itu sambil bermasturbasi dan mengaku mencapai klimaks seksual saat memutilasi mayat mereka.

Hiii, ngeri banget memang.

Tapi Kenapa bisa begitu sadisnya ini orang?

Oh rupanya dia pas masih kecil sering dipukuli ayah dan ibu angkatnya, dimanipulasi secara seksual sambil disiksa, bahkan sejak masih bayi.

Ia juga dilarang bermain dengan anak lainnya dan mengalami kemarahan dan kebencian luar biasa, akibat luka batin parah dari siksaan mengerikan yang dialami Jurgen kecil yang malang.

Super gila memang akibat luka batin ini, bisa menyebabkan seseorang jadi pembunuh sadis.

D. Kisah Seorang Penyembuh Yang Terluka.

Saya mengenal seorang rekan yang berperilaku tidak lazim dibanding orang seusianya.

Pernah kami diundang seorang teman yang akan menikah. Saya naik motor (ia boncengan dengan istrinya saat itu) dan waktu saya belum tau dimana lokasinya.

Ia ngebut gila gilaan hingga saya ketinggalan jauh. Normalnya, kalau kita tau bahwa teman kita itu tidak tau lokasinya biasanya pasti ditunggu agar bisa bersama sama jalannya.

Tapi teman saya yang unik ini seperti kehilangan empatinya dan meninggalkan saya yang tidak tau dimana lokasi kondangannya.

Saya merasa amat kesal karena ditinggalkan begitu saja, seperti tak punya empati sekali dia. Hingga akhirnya ban motornya bocor di tengah jalan, barulah kita bisa jalan bersama.

Dalam kasus lain, saya pergi bersamanya ke Jawa (waktu itu saya masih tinggal di Medan).

Rencana awalnya, kami mau jalan bareng kemana saja untuk belajar ilmu atau sekadar menikmati Tanah Jawa untuk berlibur.

Saya sudah pesan tiket ke Jawa dan merasa amat senang. Dugaan saya waktu itu, saya akan dapat tempat tinggal sementara dari teman yang mengundang.

Ternyata saya keliru, begitu saya tiba di Jawa (tepatnya stasiun Solo Balapan), ia menyambut saya dengan wajah seram dan langsung nanya:

‘Kau nanti mau nginap dimana?’

Saya terkejut..

Saya tidak menyangka, orang yang saya anggap sahabat ini bisa mengatakan hal itu.

Ia bilang kalau ternyata temannya hanya menyediakan tempat untuk dia saja.

Saya tau, teman yang dimaksud itu adalah wanita yang menyukainya. Jadi dia hanya mau menyediakan lokasi untuk orang yang dicintainya, bukan saya :D

Kalau yang namanya sahabat sih setau saya, akan lebih membela sahabatnya ketimbang orang yang bahkan belum terlalu ia kenal dan mungkin, akan mengusahakan bantuan lain yang akan membuat sahabatnya jadi lebih tenang. Tapi itu tidak terjadi.

Beberapa perilaku yang saya anggap kurang tepat juga saya lihat terjadi padanya seperti dibawah ini:

- Mengatakan apa yang tidak atau belum dilakukan.
- Suka mengkritik tapi anti kritik.
- Bermasalah dengan keluarga dan kerabatnya.
- Suka merayu wanita dimanapun, kapanpun dengan cara apapun.
- Selingkuh.
- Bercerai.
- Bermasalah di tempat kerja.
- Suka Bicara Sembarangan.
- Kurang Empati.
- Bermasalah Secara Finansial.
- Gelisah terhadap masa depan.
- Perasaan berat ibadah.
- Hidup dengan tidak higienis.
- Suka merendahkan orang lain (Sengak, Sombong)
- Egosentrik.
-

Tapi biar adil dan objektif, saya juga menuliskan sisi positifnya yang saya anggap inspiratif dan luar biasa:

- Suka menolong orang yang sakit.
- Akhirnya ia jadi rajin ibadah wajib, bahkan sunnah seperti Dhuha dan Puasa Senin Kamis, yang bahkan saya sendiri pun belum bisa istiqomah melakukannya.
- Suka berbagi ilmu.
- Sangat humoris dan gaul, harus saya akui kalau saya banyak belajar tentang hal ini darinya.
- Suka bersedekah.
- Sangat suka belajar dari manapun, dan banyak lagi kebaikan lainnya.

Unik memang, bergabung pada dirinya hal yang penuh kebaikan dan apa yang dianggap hal yang amat buruk dalam satu paket.

Namun pertanyaan saya adalah, mengapa orang sekeren dan sebaik ini bisa memiliki kelakuan buruk dan dalam banyak kasus, merugikan orang lain?

Akhirnya, dalam sebuah obrolan mendalam, beserta data dari orang-orang dekatnya dulu, terkuaklah apa sebabnya.

Dulu ternyata ia punya ayah yang amat mengerikan. Membangunkan untuk sekolah saja disiram air. Kalau nakal langsung dihajar pake tali pinggang.

Sampai umur 25 tahun kerjanya hanya sekolah, kuliah dan bantu ibu jualan pecel.

Jumlah anak-anak bapaknya yang mencapai belasan orang membuat dia ini jadi amat minim perhatian dan kasih sayang.

Bapaknya juga kabarnya suka selingkuh, komplitleh sudah :D

Jadi kesimpulannya, luka batin dan cara orang tuanya mendidik telah membentuknya jadi orang yang seperti itu.

Efek dari parenting yang buruk yang telah menimbulkan luka batin, membentuk jenis manusia dengan empati yang minim dan segala hal negatif seperti yang sudah saya sebutkan.

Kalau anda merasa mengalami beberapa perilaku diatas, silakan cek bagaimana orang tua anda mendidik anda. Anda akan memahami mengapa anda bisa jadi seperti itu :)

Tapi, jangan salahkan orang tua anda. Itu sudah lewat, cukup maafkan dengan metode yang akan saya sampaikan di bagian pelepasan emosi.

Dan lanjutkan hidup anda, serta pelajari lagi cara mendidik anak dengan baik dan putuskan semua hal buruk yang dulu, pernah terjadi pada diri anda :)

Catatan: Pria yang saya sebutkan diatas menurut kabar terakhir yang saya tahu, sudah hidup dengan tenang dan bahagia.

Ia sudah jauh lebih baik dari yang dulu.

Butuh waktu bertahun-tahun memang untuk memperbaiki semuanya, namun dari kasus ini saya belajar, bahwa seburuk apapun karakter orang, ia tetap bisa berubah.

Dan kasus dari rekan saya yang sangat unik ini, adalah salah satu bukti nyatanya :)

E. KASUS HITLER DAN BAGAIMANA IA MENJADI SALAH SATU MANUSIA PALING SADIS SEPANJANG SEJARAH

Anda semua mungkin sudah pernah belajar bahwa Hitler adalah seorang tokoh Nazi Jerman yang sudah membunuh begitu banyak orang Yahudi.

Simpang siur berapa jumlah sebenarnya, ada yang bilang 6 juta, ada yang bilang sekian dan sekian, tapi yang jelas jumlahnya sudah pasti amat banyak.

Nah, yang jadi pertanyaan adalah, kenapa bisa seorang Hitler memerintahkan pembunuhan massal yang over extrim jumlahnya ?

Orang-orang dimasukkan ke dalam kamar gas dan dibunuh disana, banyak juga yang ditembak mati.

Benar Benar Gila!

Saya mendapat jawabannya dalam sebuah film dokumenter dan polanya sama.

Ayahnya seorang yang sangat keras dan kaku. Ia suka membentak dan memukul Hitler. Saat Hitler pengen banget masuk sekolah seni ayahnya menjawab:

‘Tidak, selama aku masih hidup’

Ia merasa sangat stres dan sakit hati. Semua ini membentuk kemarahan dan kebencian yang luar biasa dan membuatnya bertekad kuat untuk melakukan sesuatu.

Ia lalu menemukan dunianya di politik dan habis habisan membentuk pencitraan tipuan yang sempurna.

Ia melakukannya secara konsisten dan berhasil menciptakan gambaran baru seorang ‘Tokoh Penyelamat Bangsa’ yang sempurna.

Ditambah dengan kemampuan persuasinya yang melegenda, ia berhasil mempengaruhi sebagian besar rakyat Jerman, termasuk kalangan intelektualnya untuk ikut ‘berjuang’ demi keagungan Jerman versinya.

Idenya yang Super Rasis dan membawa bencana kemanusiaan itu menjadi lambang kejahatan yang abadi dalam sejarah.

Dan semuanya, selalu diawali dengan cara dididik diwaktu kecil secara tidak tepat.

F. SUKA SESAMA.

Seorang klien saya pernah dilecehkan oleh kerabatnya dan ia mengalami inner conflict. Karena kejadian itu, secara bawah sadar ia mulai membenci lelaki.

Saat ia kelas enam SD ada seorang gurunya yang cantik memujinya. Karena dipuji itu ia jadi suka gurunya, tapi bukan karena rasa hormat, melainkan secara seksual.

Kejadian ini terus berlanjut hingga ia pindah ke Hongkong untuk bekerja sebagai TKW. Disana ia semakin menggila dan menjalin hubungan dengan sesama jenis.

Tragisnya ia putus dan merasa sangat menderita. Kejadian pelecehan dimasa kecil itu menyebabkan ia jadi berat untuk suka sama lelaki dan menjadi seorang Lesbi.

Banyak kasus seseorang jadi terprogram bawah sadarnya jadi berperilaku menyimpang adalah akibat pelecehan yang terjadi di masa kecil.

Kasus ini biasanya terjadi karena kurang pengawasan dari orang tuanya dan orang tuanya juga tidak mengerti metode

pendidikan anak atau bahkan memang tidak tahu kalau Ilmu Parenting itu ada.

Sehingga membiarkan anaknya dengan tetangga yang kebetulan remaja (atau ada juga kasus dengan kakek kakek) dan suka nonton film porno.

Nah karena si remaja ini memiliki rasa takut untuk mendekati lawan jenis apalagi dia lagi beneran nafsu gara-gara nonton film asusila, maka biasanya anak-anak akan jadi korban.

Anak-anak yang jadi korban pelecehan ini kalau tidak tumbuh sebagai anak yang pemalu, rendah diri, nggak pede, biasanya akan jadi pemaarah atau mengalami perasaan malu dan tak berdaya yang luar biasa.

Dan saat dewasa ia merasa kejadian itu adalah hal yang biasa dan ingin mengalaminya lagi.

Padahal itu adalah penyebabnya adalah pelecehan di masa kecil yang kemarahan, malu, rasa bersalah dan dendamnya belum didamaikan.

Sehingga menimbulkan 'bara' di dalam batin, luka yang tak berkesudahan yang memiliki efek mengerikan pada anak, pada keluarga dan akhirnya pada masyarakat, negara dan selanjutnya, dunia.

Biasanya ini terjadi di lingkungan keluarga, sekolah dan lingkungan sekitar anak bermain.

Sekali lagi, Parenting yang buruk, menjadi akar dari nyaris segala gangguan perilaku pada manusia.

G. MASALAH KEUANGAN.

Seorang wanita merasa heran, mengapa sudah membaca buku-buku bisnis, pengembangan diri, mengikuti seminar, workshop dan media pembelajaran lainnya tapi kok mengapa dia nggak maju maju juga?

Kalaupun dirasa ada manfaatnya, mengapa hanya semangat pas baca bukunya saja?

Hal itu juga terasa pada pekerjaannya. Ia merasa amat mudah bosan dengan pekerjaan yang digeluti hingga memutuskan untuk pindah kerja sampai beberapa kali.

Namun hal itu nggak juga membuat perasaannya nyaman. dan bertanya tanya:

'Ada apa ini?'

Lalu ia datang pada seorang Hypnoterapis Profesional dan menceritakan masalah yang dihadapinya.

Sebenarnya masalah yang dihadapinya ini adalah masalah yang umum dihadapi banyak orang. Jadi, ia tidak sendirian, mungkin JUTAAN MANUSIA juga mengalami hal yang sama.

Setelah ditelusuri akar masalahnya dengan teknik tertentu, ditemukanlah penyebabnya.

Ternyata dulunya, waktu ia berumur 10 tahun, pernah ada rentenir datang dan menghina, memaki maki, mendamprat ibunya di depan matanya sendiri.

Ia yang waktu itu masih kecil merasa tak berdaya, marah, kecewa dan berbagai emosi yang campur aduk lainnya. Ia melihat ibunya sendiri didamprat habis-habisan dan tidak bisa menolongnya.

Sejak saat itu, pikiran masa kecilnya langsung menyimpulkan kalau 'uang adalah penyebab masalah'

Dan itulah yang menjadi penyebab kenapa semua ilmu pengetahuan tentang bisnis, pengembangan diri dari berbagai media pembelajaran yang ditekuninya seolah tidak mempan, tak jalan dan kurang menghasilkan.

Alhamdulillah, setelah penyebabnya diterapi dan diberikan pemahaman baru yang positif, ia merasa bebas dan banyak kemajuan dalam urusan uang.

Seorang lelaki yang sangat berpotensi menghasilkan uang banyak, kok seperti adaaaaa saja yang menghambat untuk tembus project.

Padahal proyeknya bisa bernilai tinggi, tapi kok seperti ada saja yang menggagalkan proyek atau deal yang sedang dijalankan.

Oh ternyata ia dulunya mendapatkan pemrograman dari Guru Spiritualnya yang kira kira mengajarkan bahwa:

‘Jangan terlalu cinta dunia’

‘Harta nggak dibawa mati, nggak usah serius serius amat’

‘Semakin banyak harta yang dimiliki, semakin panjang hisabnya’

‘Orang miskin lebih cepat masuk surga’

Yang bikin masalah adalah ia sudah menikah dan punya anak dan secara logis, membutuhkan uang yang lebih banyak untuk memenuhi kebutuhan keluarganya.

Keyakinan yang berasal dari pemrograman yang seolah agamis yang sebenarnya nggak tepat konteksnya itu membawa masalah, bukan hanya pada istrinya saja tapi juga pada keluarganya.

Banyak kasus terjadi seperti ini terutama untuk daerah atau negara yang amat religius dan sangat menghormati tokoh spiritual mereka tanpa pertanyaan apapun.

Di satu sisi, ini akan sangat bagus untuk persatuan, namun disisi lain, sangat berbahaya dan menimbulkan masalah.

Contohnya ya seperti keyakinan yang terinstall seperti diatas dan menimbulkan masalah keuangan

Yang selanjutnya akan merembet ke hubungan pribadi, masyarakat dan juga, menimbulkan perasaan marah dan gagal pada diri sendiri.

Di bagian lampiran, saya memberikan bonus tentang bagaimana mengatasi luka batin dan Mental Block Keuangan Berkedok Agama ini.

Plus bagaimana menarik rezeki dengan Afirmasi Spiritual yang disetting memang insya Allah bisa menarik rezeki, dengan wasilah Kekuatan Spiritual :)

H. SULIT JODOH

Seorang lelaki pada waktu kecil dan remajanya sering melihat orang tuanya bertengkar, mulai dari pertengkaran kecil, hingga pertengkaran dahsyat hingga nyaris menghancurkan bahtera rumah tangga mereka.

Melihat kejadian itu begitu sering, ditambah lagi luka batin akibat sering dibully dan dibanding-bandingkan, entah secara sadar atau tidak, membentuk pemahaman atau sugesti berbahaya ini:

‘Pernikahan itu nggak enak, pernikahan itu menyakitkan, pernikahan itu penuh dengan penderitaan, aku nggak mau menikah, aku nggak mau menyakiti orang lain dengan keburukanku yang banyak’

Hingga akhirnya ia selalu saja merasa minder dengan lawan jenis dan merasa amat kaku jika berkomunikasi dengan mereka.

Tambah lagi ajaran agama yang kebetulan dapetnya yang pendekatannya kaku dan doktrinis, semakin membuatnya menggila dan pada akhirnya, ia jadi semakin takut dengan yang namanya pernikahan.

Kisah yang identik juga, seorang wanita yang amat menarik selalu saja menolak jika didekati lelaki.

Rupanya bapaknya pernah selingkuh dan itu sangat menyakitkan baginya. Hingga akhirnya ia menyerah dan takluk pada seorang lelaki teman satu kosnya.

Lalu, setelah menikah, entah kenapa (nanti anda tahu kenapa), suaminya juga berselingkuh. Perilaku menyakitkan yang sama, yang dilakukan oleh bapaknya dulu.

Sungguh betapa berbahayanya efek luka batin, jika tidak segera dilepaskan, setuntas tuntasnya, secara total.

I. LUKA BATIN DAN EFEKNYA PADA NEGARA.

Jika sebuah negara atau wilayah dipenuhi dengan orang-orang yang sakit batinnya, maka jika mereka jadi pemimpin, akan menimbulkan bahaya yang amat besar.

Kita sudah melihat sendiri bagaimana sistem pendidikan kita yang amat kaku dan banyak menimbulkan luka batin menghasilkan pemimpin jenis apa.

Masak ada yang sampe berantem di DPR, MPR atau melakukan hal hal gila.

Anda bisa liat sendiri atau mungkin sudah merasakan, betapa orang-orang dengan penyakit dan luka batin yang terjadi karena sistem parenting dan sistem pendidikan yang terjadi secara umum menghasilkan pemimpin jenis yang gimana?

Nggak empati, memeras rakyat, mau untungnya sendiri dan bersikap kejam pada rakyat.

Coba cek riwayat mereka dan anda akan temukan bahwa selalu dan selaluuu mereka itu telah melewati masa lalu yang menyakitkan dan mendapatkan sistem pendidikan yang berbasis non manusiawi alias membanding-bandingkan.

Para preman yang sebagiannya jadi anggota dewan atau memegang jabatan tinggi negara yang luka batinnya belum sembuh, mengekspresikan keinginannya yang harus dipenuhi tanpa peduli nasib dan perasaan rakyat yang dipimpin.

Kenapa bisa kurang empati?

Ya balik lagi, parentingnya buruk, lingkungannya (termasuk cara mereka dididik) juga buruk dan kalau memang keturunannya ke

atas juga parah, itu malah menjadi nilai 'plus' atas semua efek mengerikan yang bakalan terjadi.

Jadi solusinya memperbaiki negaranya gimana?

Ya sudah, cukup kita mulai dulu dari diri kita sendiri dan orang-orang terdekat kita serta orang-orang yang masih berada dalam lingkup pengaruh kita.

Gunakan pengaruh yang anda miliki semaksimal mungkin untuk minimal, diri anda, pasangan dan anak anak serta keluarga anda.

Sehingga jika pun takdirNya memilih mereka menjadi pemimpin, mereka akan jadi pemimpin yang keren, penuh empati dan menjadi rahmat bagi seluruh alam semesta raya, insya Allah.

Seperti yang sering disebutkan Aa Gym:

Mulai dari diri sendiri..

Mulai dari hal yang kecil..

Mulai Saat Ini..

Ok, ngeri dan banyak banget kan efek parah dari luka batin?

Dari pribadi, keluarga sampe bahkan ke level negara!

Bagian berikutnya, kita akan mulai membahas bagaimana perbaikan bisa dimulai dengan menggunakan hal dasar tapi merupakan salah satu prinsip paling inti dari pendekatan dengan teknologi pikiran untuk mengatasi semua jenis luka batin, atas izinNya :)

J. LUKA BATIN DAN HUKUM TARIK MENARIK

Jika seseorang memiliki luka batin yang begitu banyak, maka seperti terkena gigitan vampir yang akan menghisap energi keberuntungan dan kebahagiaan.

Orang orang dengan luka batin yang banyak, akan cenderung menarik banyak kesialan dan semua hal yang tidak menyenangkan.

Sering ditipu orang, gagal nikah, mudah sakit, sering kecelakaan dan secara finansial sering tidak berhasil.

Semua luka batin, entah darimanapun dan kapanpun penyebabnya, perlu segera dibereskan. Dan setelah beres dan jernih, maka insya Allah biasanya keberuntungan dan kebahagiaan akan mudah datang.

Dan kadang atau seringkali, datang dengan cara yang tidak disangka sangka :)

Pada bagian berikutnya, kita akan sama sama belajar metode dasar untuk membereskan luka batin dengan efektif.

Teruskan membaca ya :)

THE SECRET OF TRANCE : PINTU MASUK KEAJAIBAN



1. TRANCE ITU APA?

Trance adalah sebuah kondisi dimana perhatian anda itu fokus kepada diri sendiri. Trance itu sendiri punya berbagai nama sesuai kondisi, waktu dan budaya setempat.

Ada yang menyebutnya KONSENTRASI, ada yang mengatakan KHUSYU, versi Inggrisnya disebut FLOW, ada juga yang lebih pas dengan kata HENING atau RELAKSASI TOTAL dan sejenisnya.

Yang pada dasarnya semuanya sama saja yaitu anda lebih fokus pada apa yang terjadi pada diri.

Dan dalam penanganan luka batin, dan gangguan psikologis jenis apapun, bisa memasuki kondisi trance adalah SANGAT PENTING dan harus menjadi prioritas utama dalam penyembuhan gangguan luka batin.

2. MENGAPA PERLU TRANCE?

Trance adalah pintu masuk bawah sadar.

Sebagaimana kita pahami bahwa gangguan psikologis apapun itu hampir semuanya berasal dari bawah sadar. Biasanya terjadi karena kenangan, trauma, luka batin atau yang intinya sebenarnya itu berada di bawah sadar.

Pendekatan lain seperti Emotional Freedom Techniue (EFT) yang berprinsip bahwa:

‘Semua gangguan emosi berasal dari sistem energi yang terganggu’ juga sebenarnya, hingga batas tertentu, menggunakan kondisi Trance.

Untuk mengakses ingatan lalu melepaskannya dengan ketukan-ketukan di titik-titik tertentu, yang menghasilkan pembebasan emosi negatif.

Intinya memahami Trance ini membuat kita bisa lebih memahami apa yang terjadi pada pikiran, emosi dan secara umum kondisi psikologis manusia pada diri sendiri, dan manusia lainnya.

Banyak kasus yang bisa diketahui akar terdalamnya dengan memasuki Trance ini. Jika kita sudah tahu apa akar masalahnya, kita akan lebih mudah mengatasinya.

Seperti kata pepatah: 'Memahami penyebab masalah = 50 persen pemecahan masalah'

Jika sebuah terapi emosi dilakukan tanpa memasuki kondisi trance, biasanya cenderung akan jadi lebih berbelit-belit.

Jadi, berikan konsentrasi terbaik anda untuk memahami bagian ini, sebab Trance adalah basis dari semua penyembuhan emosi yang saya tuliskan disini.

3. LEVEL KEDALAMAN TRANCE

Secara umum Trance terbagi dalam 3 level yaitu:

- Trance Ringan.
- Trance Menengah.
- Deep Trance.

Dalam terapi, kita akan lebih fokus pada 2 yang terakhir yaitu Trance Menengah dan Deep Trance.

Karena lewat kedua kondisi pikiran ini, kita lebih mudah untuk mengakses memori atau ingatan terdalam beserta emosi yang menyertainya.

Juga sekaligus melepaskannya, selama lamanya. Artinya, anda akan tetap ingat memori itu tapi anda jadi biasa-biasa saja.

Ya sama seperti anda mengingat tentang sesuatu yang netral seperti udara, lemari, papan tulis, laptop, buku atau apapun yang saat anda ingat, anda merasa netral.

Tak ada lagi rasa marah, takut, gelisah, kecewa dan segala jenis emosi yang kurang memberdayakan lainnya.

Gangguan emosi apapun yang anda alami insya Allah akan jadi netral.

Bahkan dalam beberapa kasus, saya menemukan ada orang yang bahkan lupa dengan apa yang sudah terjadi atau lupa nama siapa yang sebelumnya menyakitinya :D

Aneh memang tapi ya begitulah kenyataannya :D

4. BERBAGAI MANFAAT TRANCE.

Kondisi Trance yang saya maksud adalah kondisi minimal Medium (menengah) atau Deep Trance.

Jika sering berlatih masuk Deep Trance maka akan menghasilkan berbagai manfaat seperti ini.

Untuk terapi, Deep Trance memudahkan kita menggali akar masalah ymenyembuhkan gangguan emosi insya Allah dengan sangat cepat.

Rata-rata beres hanya dalam hitungan menit atau maksimal beberapa jam saja, kecuali kasusnya memang butuh sekian kali terapi atau klien yang memang belum sepenuhnya bekerjasama.

- Memperkuat Daya Ingat.
- Memperkuat Konsentrasi.
- Memudahkan untuk mengetahui akar masalah dalam mengatasi problem sehari-hari.
- Kontrol Emosi yang lebih kuat.
- Meningkatkan kekuatan Intuisi atau Feeling
- Meningkatkan kekuatan kreativitas atau penciptaan ide yang bermanfaat atau menghasilkan uang atau penemuan yang bermanfaat.

- Jika sering masuk dalam kondisi Deep Trance, praktisinya cenderung akan terlihat awet muda karena saat berada dalam Deep Trance, tubuh melakukan regenerasi sel dengan lebih baik sehingga kondisi tubuh tetap segar dan lebih muda dibanding kebanyakan orang.
- Merupakan jembatan atau perantara diaksesnya Kekuatan Pikiran atau hal-hal yang bersifat metafisis.
- Yang terlatih masuk dalam Deep Trance akan mudah untuk melakukan fenomena-fenomena Parapsikologis.

Seperti mengendalikan cuaca, mengatasi macet dengan kekuatan pikiran, mempengaruhi pikiran manusia jarak jauh, melakukan penyembuhan dengan kekuatan pikiran jarak jauh.

Juga mendeteksi penyakit jarak jauh, membaca pikiran manusia atau intuisi yang tajam, mengetahui sebelum terjadi dan banyak lagi, insya Allah.

Nah, Deep Trance adalah pintu masuk agar bisa melakukan hal-hal diatas.

Tentang kemampuan supranatural ini saya tidak bahas disini.

Saya membahasnya di Workshop The Triangle of Reality: Rahasia Tundukkan Hati Manusia dan Alam Semesta.

Anda bisa baca info selengkapnya di www.belajartelepati.com

- Memudahkan untuk memahami rahasia ilmu pengetahuan yang tersurat dan tersirat dari media mana saja.
- Gelombang otak yang rendah dalam Deep Trance memudahkan sinkronisasi ide-ide dari bawah sadar untuk mudah dipahami oleh pikiran sadar.

Sehingga mampu menghasilkan pemahaman yang lebih dalam terhadap ilmu pengetahuan.

- Memudahkan untuk memahami diri sendiri dan apa yang paling tepat buat kita sendiri.

Lebih mudah memahami kekuatan dan kelemahan diri dan bagaimana cara mengatasinya, yaitu lewat kondisi Deep Trance, dimana kita bisa dengan mudah mengakses bank data yang luar biasa besarnya dan juga terkoneksi dengan Bank Data lainnya di semesta raya :)

- Dan banyak lagi, memang amat luar biasa kekuatan dari kondisi Deep Trance ini.

Jadi Gimana? Sudah paham kan betapa luar biasanya kondisi Deep Trance ini kalau sering sering dilatih? ;)

5) BERBAGAI CARA MEMASUKI TRANCE

Ada banyak cara untuk masuk Trance. Anda perlu memilih metode trance yang dirasa paling tepat buat diri anda sendiri. Karena setiap orang itu unik.

Ada metode trance yang cocok buat satu orang tapi tidak cocok dengan orang lainnya.

Jadi, anda perlu mencoba metode mana saja yang dirasa nyaman, enak dan menghasilkan keheningan yang dalam.

Menurut pembelajaran dan pengalaman saya selama ini, metode trance yang paling tepat adalah metode yang sudah biasa kita gunakan sehari-hari.

Misalnya, jika dia orang yang rajin sholat, zikir, berdoa, membaca wirid atau tahlilan, maka metode yang lebih tepat adalah semua bentuk ritual tadi namun dengan fokus yang lebih ditingkatkan.

Jika orangnya biasa bermeditasi, maka metode meditasi adalah metode yang paling tepat.

Jika ia biasa mengucapkan afirmasi atau ritual budaya tertentu maka gunakan saja itu.

Sebab dengan cara yang sudah dikenali oleh pikiran bawah sadar, orang akan lebih mudah masuk Deep Trance.

Saya pernah menangani kasus dengan trance yang unik.

Bapak yang juga ahli pijat refleksi ini sedang punya masalah tentang anaknya yang sering menangis kalau ditinggal keluar daerah.

Lalu saya tanya kira kira begini:

‘Dengan cara apa biasanya bapak bisa masuk dalam kondisi hening dan nyaman?’

Lalu ia menjawab:

‘Dengan membaca Bismillaah’

Kemudian saya menginstruksikan agar ia membaca kalimah itu dan benar saja, ia masuk dalam Trance yang cukup dalam untuk proses terapi.

Ternyata bapak ini pengikut sebuah tarekat tertentu yang bacaan zikirnya ‘Bismillaahirrahmaanirahiiim’ berkali kali.

Tak masalah, yang penting bisa masuk ke trance dan alhamdulillah setelah terapi waktu itu menurutnya, masalahnya beres.

Anda perlu menemukan dan bertanya pada diri sendiri:
‘Dengan cara apa biasanya saya paling nyaman dan cocok untuk masuk dalam keheningan yang dalam?’

Jawaban ini sangat penting karena dalam terapi, level kedalaman trance yang cukup akan mempercepat proses penyembuhan emosi.

Ada 2 Cara memasuki trance yaitu dengan cara yang spiritual dan cara yang ilmiah.

Saya tidak menuliskan metode memasuki trance dengan pendekatan budaya karena menurut saya bisa menimbulkan kontroversi.

Jadi, lebih aman dengan 2 cara diatas, Spiritual dan Ilmiah.

Oya, cara diatas bisa disesuaikan dengan agama dan keyakinan masing-masing.

Dalam ebook atau buku ini, saya akan menjelaskan versi bagaimana ritual yang biasa dilakukan di negara kita yang mayoritas Muslim.

Silakan sesuaikan dengan keyakinan masing-masing dan insya Allah akan tetap sama efektifnya.

Karena sebenarnya metode atau wasilah untuk masuk ke bawah sadar sebenarnya itu itu saja, cuman beda caranya saja.

Paham ya :D

Di bawah ini adalah cara memasuki Deep Trance dengan pendekatan spiritual.

THE SPIRITUAL TRANCE:

CARA MASUK TRANCE DENGAN PENDEKATAN RUHANI



1. Pilih satu bentuk zikir, doa, sholawat, amalan, wirid, atau bacaan apapun yang selama ini jika anda membaca dan mengulang ulangnya, anda merasa tenang, relax dan masuk dalam kedamaian.
2. Tutup mata anda dan tarik nafas beberapa kali. Niatkan tarikan nafas anda, menarik semua perasaan stres, tegang dan semua masalah yang anda hadapi dan saat membuang nafas, niatkan membuang semua itu secara perlahan, lembut dan tenang.

Lakukan hingga anda merasa perasaan anda lebih lapang dan tubuh anda terasa lebih relax.

3. Memohon izin dariNya agar diizinkan untuk mudah masuk dalam kondisi yang sangat khusyu' dan sangat dekat padaNya.

Ini merupakan langkah terpenting dalam semua bentuk memasuki bawah sadar, sebab kalau nggak diizinkanNya, maka semuanya akan terasa berat atau bahkan cenderung kurang berhasil.

4. Mulai baca atau ulangi secara perlahan amalan spiritual yang anda sukai.
5. Ulangi dengan penuh perasaan, rasakan semakin anda membacanya, semakin anda merasakan kedekatan yang lebih lagi padaNya.

Menurut pengalaman saya, akan jauh lebih powerful lagi jika anda benar-benar memahami apa yang anda baca, anda memahami makna zikir, surah atau bacaan apapun yang sifatnya spiritual.

Dengan pemahaman yang mendalam, pikiran bawah sadar akan lebih mudah terbuka yang ditandai dengan munculnya ciri ciri mulai masuknya anda dalam kondisi Trance secara bertahap.

6. Setelah anda merasa cukup tenang dan relax, NIATKAN MENAMBAH LEVEL KEDALAMAN ATAU RASA KHUSYU' ANDA 2 ATAU 3 KALI LIPAT LEBIH KHUSYU ATAU LEBIH MENGHADIRKAN HATI DARI SEBELUMNYA.

Ini penting, karena dengan meniatkan melipat gandakan perasaan khusyu' yang mulai hadir, akan membawa anda kelevel trance yang lebih dalam hingga akhirnya masuk Deep Trance.

7. Setelah anda merasakan kondisi khusyu' yang sudah lumayan dalam ini, NIATKAN LAGI AGAR PERASAAN KHUSYU' YANG DALAM JADI LEBIH DALAM 10 KALI LIPAT DARI SEBELUMNYA.
8. Cukup niatkan saja dan semuanya akan terjadi dengan sendirinya, secara natural. Biarkan selama 1 menit dan nikmati kedalaman trance yang sudah anda alami sekarang.

Jika anda sudah merasakan kedalaman trance yang hening ini, lakukan KUNCIAN atau ANCHORING.

Agar saat anda ingin menggunakan Spiritual Trance yang sudah anda lakukan sebelumnya, anda hanya perlu memicunya dan secara otomatis anda akan berada dalam kondisi trance.

Cara mengunci atau meng-anchornya adalah dengan mengucapkan afirmasi atau doa ini:

'Ya Allah mohon izinkan aku..

Kapanpun aku menutup atau membuka mata, dalam segala situasi, kondisi apapun..

Saat aku ucapkan (sebutkan doa, zikir, amalan atau afirmasi yang sudah anda gunakan untuk mencapai Deep Trance) satu, tiga atau 7 kali..

Maka aku otomatis masuk dalam kondisi yang sama seperti saat ini atau bahkan lebih dalam lagi, sesuai izin dan kehendakMu, aamiin'

Doa atau afirmasi spiritual pengunci ini anda rapalkan sebanyak 3 atau 7 kali secara lembut dan perlahan.

Kenapa perlu sampai 3 sampai 7 kali?

Supaya afirmasinya semakin merasuk ke bawah sadar dan dianggap sebagai perintah serius yang perlu segera dieksekusi.

Kenapa perlu diucapkan secara lembut dan perlahan?

Supaya perintahnya jelas dan karena bawah sadar memiliki sifat lebih mudah memahami perintah yang jelas, sederhana, perlahan dan disampaikan dengan berjeda.

Tentang penguncian atau anchoring saya bahas di bagian khusus, karena trik untuk mengunci ini juga beda-beda, tergantung karakter bawaan orangnya.

Silakan praktekan sekarang juga dan metode ini insya Allah akan sangat membantu penyembuhan gangguan emosi, sebab anda sudah dengan mudah masuk ke bawah sadar.

CARA MEMASUKI DEEP TRANCE SECARA ILMIAH



Bagian ini saya ambil sebagian materinya dari The Silva Mind Controlling dengan sedikit modifikasi dengan Deepening ala Elman Hypnosis.

Karena saya pikir metode ini sederhana tetapi sangat ampuh, jika dilakukan dengan benar.

Caranya adalah :

- Tutup mata anda secara perlahan dan Ambil nafas yang dalam beberapa kali.
- Niatkan tarikan nafas anda menarik semua perasaan tegang, stres, emosional dan sejenisnya dan saat anda membuang nafas, niatkan melepaskan itu semua lewat mulut.

- Niatkan untuk membuang semua keresahan yang anda rasakan, stres yang anda alami dan tekanan yang anda rasakan..

Rasakan ENERGI ketenangan dan kedamaian menyelimuti tubuh anda, pikiran anda dan perasaan anda.

- Setelah melakukannya beberapa kali atau hingga anda merasa lebih relax dari sebelumnya, anda boleh mulai menghitung mundur secara perlahan dari hitungan 10 mundur hingga ke angka 0.

Caranya begini, anda hitung mundur dengan menyebutkan dalam pikiran:

(10) Tarik nafas yang dalam...

(9) Semaaaakin relax..

Semakin tenaang..

Semakin dalaaam..

(8) Tidur lebih nyenyak..

Tidur lebih lelap..

Tidur lebih dalaam..

(7).... (6)....

(5) Dan dihitungan ke 1, saya masuk dalam kondisi Trance yang dalam

(4) Semakin dalam..

Semakin nyaman..

Semakin Relax..

(3)..... (2)..... (1).....

Sekarang aku TIDUR YANG NYENYAK.. TIDUR YANG SANGAT DALAM.. TIDUR YANG BENAR BENAR LELAP..

(Anda hanya perlu meniatkannya dan semuanya akan terjadi dengan sendirinya)

- Lakukan pengulangan sebanyak minimal 3 kali atau lebih, untuk memperdalam level trance yang sudah diciptakan,

Oya, kata TIDUR sendiri itu bukan artinya tidur seperti di malam hari. Tapi itu memberikan pada bawah sadar informasi bahwa anda akan masuk dalam kondisi yang Super Relax, Super Damai, Super Tenang dan Super Nyaman.

Setelah berhasil masuk ke dalamnya, kita biasa menyebut kondisi ini Medium atau Deep Trance.

Untuk memastikan bahwa anda benar-benar masuk dalam Deep Trance, anda perlu mengulangi hitungan mundur di atas MINIMAL 3 KALI ATAU LEBIH.

Saran saya, LAKUKAN BERKALI-KALI sampai anda merasa benar-benar sangat dalam dan jernih.

Anda juga boleh menggabungkannya dengan visualisasi yaitu membayangkan segala sesuatu yang menurun.

Yang menjadi simbol turunnya level trance menjadi lebih dalam, seperti tangga, lift dan sejenisnya.

Misalnya: Anda membayangkan tangga yang berjumlah 10 ke bawah dan meniatkan:

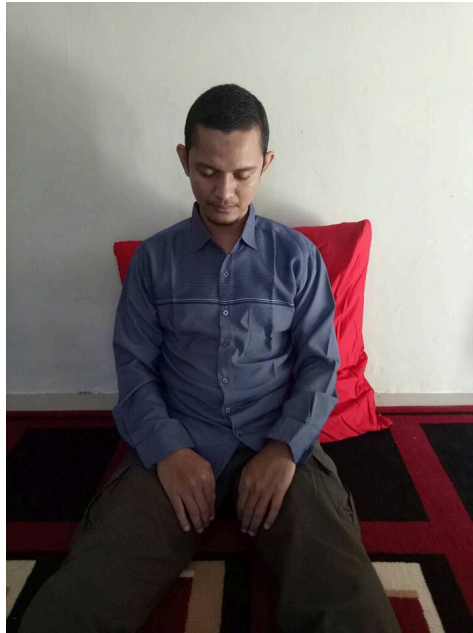
‘Setiap kali melangkah turun satu tangga, maka anda semakin masuk ke dalam kondisi trance yang lebih dalam, lebih lelap, lebih nyenyak, lebih nyaman dan jauh lebih relaaax dari sebelumnya’

Lakukan manapun yang terasa nyaman buat anda.

Secara pribadi, saya dulu sering menggunakan metode tangga ini dan menurut saya memang works untuk menurunkan kondisi kesadaran untuk masuk dalam medium atau deep trance lebih cepat.

Anda perlu segera bereksperimen untuk menemukan mana metode yang paling pas buat anda.

Contoh Beberapa posisi yang nyaman untuk memasuki Deep
Trance



THE NGANGA TRANCE TECHNIQUE.

Anda juga bisa menggunakan metode variasi dari jurus memasuki deep trance di atas dengan cara yang diajarkan salah seorang mentor saya Pak Wong.

Saya menyebut teknik ini The Nganga Trance :D

Itu karena dalam proses memasuki trancenya, anda perlu membuka mulut anda, ya jadi seperti menganga hehehe...

Saya mencoba metode ini berkali kali dan menurut saya sangat bagus untuk dengan cepat masuk ke dalam Trance dengan cara yang amat sederhana.

Juga bisa masuk ke dalam Medium Trance atau kalau diperlama lagi waktunya, maka anda dengan mudah masuk ke Deep Trance.

Caranya gimana?

- Memohon izinNya agar mudah masuk ke dalam Deep Trance.
- Anda boleh menutup atau membuka mata (saran saya sebaiknya menutup mata, agar lebih fokus).
- Tarik nafas 3 kali secara perlahan dan buang pelan-pelan, selembut mungkin.

- Dalam kondisi lebih relax dan menutup mata tadi, anda silakan membuka sedikit mulut anda.
- Buka sedikit mulut anda, jangan biarkan gigi atas dan bawah anda menyatu. Lakukan terus dan biarkan semuanya terjadi dengan sendirinya.
- Anda boleh juga meniatkan: *‘Dalam tiap tarikan dan nafasku, atas izinNya aku masuk dalam kondisi trance yang lebih dalam dan lebih dalam lagi’*
- Dengan metode ini, anda akan merasakan gelombang otak anda menurun, anda lebih relax, merasakan sedikit mengantuk dan lainnya yang merupakan ciri ciri masuk Trance.

Silakan anda praktekan metode yang saya dapat dari Master Wong ini dan untuk ciri-ciri trance, saya jelaskan dengan lebih detil pada bagian berikutnya.

CIRI CIRI TRANCE

Anda tahu kalau anda sudah masuk trance yang cukup dalam dan sudah bisa melakukan pemrograman bawah sadar atau penyembuhan emosi jika ada ciri-ciri seperti ini:

- Merasa agak mengantuk (jika orangnya memang kurang tidur, biasanya kondisi trance ini jika dibiarkan akan membuat orang tertidur beneran).
- Mulai menelan air liur.
- Nafas mulai melemah atau otomatis menjadi lebih dalam.
- Telapak tangan terasa lebih hangat.
- Tubuh mulai terasa amat malas untuk bergerak.
- Pikiran terasa lebih tenang dan fokus.
- Suara-suara atau kekacauan pikiran yang ada secara perlahan menghilang dan anda bisa mendengar suara batin anda lebih jelas.
- Jika dilihat dari luar, maka muka orang yang sedang masuk dalam trance yang lebih dalam itu terlihat lebih pucat dan bibir bawahnya agak memutih.

Setiap orang itu sedikit berbeda dalam ciri-ciri memasuki trancenya, tapi secara umum sama.

Semakin banyak ciri-ciri trance yang terlihat atau terasa seperti di atas, semakin dalam trance yang dialami.

Secara umum, jika setelah anda melakukan praktek memasuki trance dan mulai merasakan tangan anda menghangat, artinya anda sudah berada di jalur yang benar.

Tinggal teruskan, niatkan perdalam beberapa kali, semua ciri-ciri trance akan anda alami dan anda masuk deep trance. Selanjutnya anda sudah bisa melakukan penyembuhan emosi dalam kondisi ini.

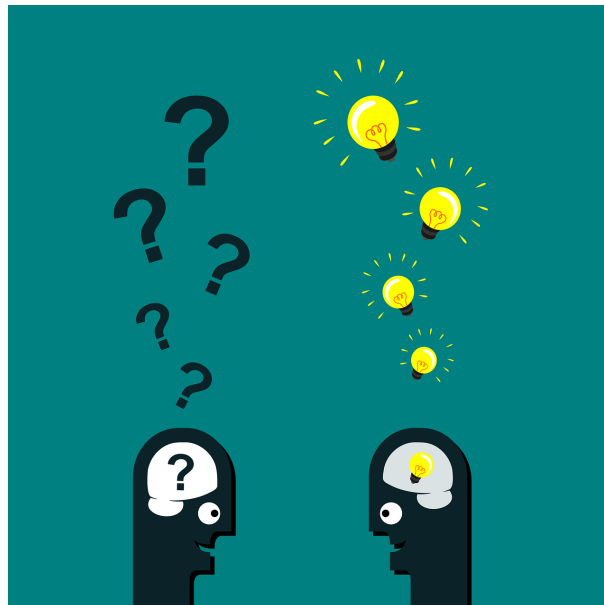
Kondisi trance bukan kondisi dimana kita kehilangan kesadaran, bahkan sebaliknya.

Kita akan sangat sadar akan diri kita dan seperti yang sudah saya jelaskan sebelumnya, trance ini bisa digunakan untuk apapun yang keren dan dahsyat.

Termasuk tentunya, menyembuhkan anda dari gangguan emosi yang sudah diderita selama ini.

TEKNIK BRAIN GYM

AGAR MUDAH MASUK TRANCE BAGI OTAK DOMINAN KIRI



Bagi anda yang sangat analitis, metode ini merupakan berkah yang luar biasa.

Sebab dengan metode ini, insya Allah kesusahan anda memasuki trance akan teratasi. Saya mendapatkan metode ini lagi lagi dari Pak Wong.

Menurut pengalaman beliau, dulunya mentor saya ini adalah seorang yang sangat analitis. Sudah ikut pelatihan Hypnotherapy

yang mahal dan bergengsi tapi masih juga susah untuk masuk trance.

Bahkan saking kesalnya, ia bahkan beranggapan bahwa pelatihan itu cuman nyari uang saja.

Hingga akhirnya beliau berinisiatif untuk mencari cara agar mudah trance. Dengan cara otodidak dan eksperimen yang intens, akhirnya ketemu cara yang mudah untuk masuk Trance.

Jika mulanya beliau susah masuk trance dan merasa kesal, nah setelah melakukan metode Brain Gym, beliau malah jadi yang pertama 'Tidur' saat sesi Hypnosis wkkkkkk :v

Bagaimana caranya?

Mudah, cuman saya tak bisa membahasakannya dengan tulisan, lebih mudah pake video.

Jadi anda silakan buka Youtube dan cari 'Senam Otak' atau 'Brain Gym'.

Banyak sekali video tentang cara melakukannya, dan yang terpenting, semuanya GRATIS hehehe

Oya, saran saya, kalau anda belajar Brain Gym, lakukan gerakannya sepelan mungkin dulu.

Yang penting lakukan gerakannya dengan benar dan selembut atau selamban mungkin terlebih dulu. Sebab kalau anda

mengikuti gerakan instruktur di video yang memang sudah terlatih itu, anda akan 'gelagepan' dan merasa takkan pernah bisa.

Dengan cara melakukannya sepelan dan sedetil mungkin, anda akan lebih mudah melakukannya.

Ok selamat berlatih masuk Trance :)

THE NATURAL TRANCE :

Cara Mudah Memanfaatkan Trance Alamiah.



Kondisi trance alamiah bisa didapatkan pada kondisi yang dialami sehari-hari lewat lingkungan sekitar atau yang terjadi pada diri sendiri.

Alam yang hijau, suara air yang mengalir, suara burung dan udara yang segar, dapat membantu masuk trance dengan lebih mudah.

Kondisi Trance juga sering muncul saat hujan.

Apakah Anda merasa cenderung mengantuk, relax dan amat santai ketika hujan turun?

Suara yang ritmis, udara yang sejuk dan suhu tubuh kita yang menurun membuat gelombang otak kita secara otomatis masuk dalam kondisi trance.

Itulah mengapa salah satu waktu yang dianjurkan untuk berdoa agar lebih cepat terijabah adalah ketika hujan turun.

Kondisi setelah mandi juga menimbulkan efek trance.

Jika anda melakukan latihan trance atau penyembuhan emosi setelah mandi, maka efeknya insya Allah akan lebih powerful.

Sebab tubuh dan pikiran anda sudah tersentuh air yang mengalir dan menimbulkan efek relaksasi yang amat menenangkan.

Bukankah itu adalah diantara ciri-ciri trance? ;)

Saat anda ngantuk berat sebelum tidur, anda juga secara otomatis sudah masuk trance dan anda bisa memasukkan sugesti atau doa apapun yang anda inginkan.

Waktu bangun tidur juga waktu yang amat powerful untuk berdoa dan waktu yang juga sangat saya sarankan untuk melakukan proses penyembuhan luka batin.

Jika anda punya essential oil atau pengharum alamiah lainnya, itu juga bisa dengan mudah membawa anda ke kondisi trance lebih cepat.

Anda bisa menggabungkan proses masuk ke dalam trance dengan natural trance, agar efeknya lebih powerful lagi.

Melakukan penyembuhan emosi dengan kondisi lingkungan yang mendukung, akan sangat mempercepat proses penyembuhan luka batin.

Yak, setelah menjelaskan panjang lebar tentang pentingnya kondisi trance dalam penyembuhan luka batin dan berbagai manfaat serta variasinya, mari kita masuk ke bagaimana aplikasi trance dalam menyembuhkan luka batin.

Anda pilih satu cara masuk trance yang paling nyaman untuk anda dan silakan melakukan berbagai pola penyembuhan luka batin yang akan saya jelaskan setelah ini.

Lanjuuuut..

INNER SELF HEALING :

BERBAGAI METODE dan KASUS PENYEMBUHAN LUKA BATIN



Anda baca dulu metode ini beberapa kali.

Kalau perlu, anda boleh menulis ulang dengan bahasa sendiri yang lebih anda pahami.

Anda juga boleh, bahkan SANGAT disarankan untuk merekam di handphone langkah-langkah ini dengan suara yang perlahan, lembut dan dengan artikulasi yang jelas.

Anda juga perlu menyiapkan tempat senyaman, seaman dan setenang mungkin, untuk kira-kira setengah jam ke depan.

Tidurkan anak-anak terlebih dulu, minta izin dengan pasangan, selesaikan dulu kegiatan yang belum beres, pokoknya

lakukan apapun yang bisa membuat anda tenang sebelum melakukan penyembuhan.

Sebab kita akan masuk ke dalam diri yang dalam dan berkomunikasi dengan bagian itu dengan tenang, lembut dan perlahan.

Yang efeknya insya Allah akan bisa mengubah hidup anda, jadi lebih damai dari sebelumnya :)

Penjelasan di atas juga berlaku pada teknik-teknik lainnya dalam buku ini.

Ok, are you ready? :D

Langkah Langkah Melakukan Inner Self Healing:

- Mohon izinNYA agar dimudahkan, dilancarkan dan diridhoi dalam melakukan proses pelepasan ini.
- Ini bukan langkah tambahan agar terlihat lebih formal atau resmi saja, melainkan INI ADALAH LANGKAH YANG PALING TERPENTING DIANTARA SEMUA LANGKAH SELANJUTNYA.

Jadi, berikan energi, konsentrasi dan full perhatian anda pada bagian ini, sebelum anda memasuki langkah berikutnya.

Kenapa langkah ini begitu penting?

Menurut pembelajaran saya selama ini, sekeren apapun metode, filosofi atau teknik dari manapun itu, kalau TUHAN YANG MAHA PENYEMBUH belum mengizinkan, maka takkan berhasil.

Sebab bukan kita yang menyembuhkan tapi DIA .

Setelah memohon izinNYA, tutup mata anda secara lembut.

Biarkan dan nikmati sejenak. Lalu ambil nafas secara halus dan dalam dari hidung.

Niatkan menarik semua perasaan tidak nyaman di tubuh dan pikiran anda. Lalu buang napas lewat mulut dan niatkan melepas semua perasaan tidak nyaman itu.

Lakukan langkah ini kira-kira 10 atau 20 kali. Atau sampai anda merasakan beberapa ciri masuk dalam kondisi Trance sudah hadir pada diri anda.

Seperti mulai menelan ludah, tangan mulai terasa hangat, merasa sedikit mengantuk atau melayang dan lainnya.

- Setelah anda mulai merasakan keheningan pada diri, niatkan:

'Ya Allah, mohon izinMu saat ini, aku membutuhkan kondisi keheningan yang cukup sesuai kehendakMu untuk menemukan akar masalah yang aku hadapi selama ini, serta mohon izinMu

untuk segera membereskannya, dan apapun yang terjadi nantinya, aku sepenuhnya berserah diri, HANYA kepadaMu..Aamiin'

Ingat dan rasakan emosi yang anda alami dan betapa tidak nyamannya memiliki masalah itu.

Lalu niatkan atau afirmasikan :

'Ya Allah, aku niat kembali ke awal mula, di mana semua masalah ini muncul'

Lalu biarkan bawah sadar anda menerima semua informasi itu dan bekerja memberikan jawabannya pada anda.

Bawah sadar anda bekerja sebagai Google Batin, biarkan mencari apa yang sebenarnya terjadi.

Biasanya, jawabannya muncul dalam beberapa cara yaitu:

1. Anda menerima gambaran awal mula kejadian detil saat kejadian itu terjadi.
2. Anda menerima suara-suara yang memberikan jawaban komplis atas pertanyaan anda.
3. Anda merasakan sesuatu di tubuh anda berupa perasaan sesak, tidak nyaman atau mungkin bahkan terasa ingin muntah.

Jika hal yang pertama terjadi, anda langsung saja melakukan metode pelepasan.

Begitupun jika terjadi hal yang kedua, yaitu jawaban yang berupa suara.

Jika yang terjadi hal ketiga, maka anda perlu berhenti sejenak dan bertanya pada bagian tubuh yang merasa tidak nyaman itu:

‘Apa yang ingin kamu sampaikan?’

Dan, dengarkan jawabannya :)

Semua jawaban yang muncul tidak perlu dipikirkan. Sebab jika anda benar-benar sudah masuk Deep Trance, maka jawaban yang anda dapatkan itu langsung berasal dari pikiran bawah sadar anda.

Setelah mendapatkan jawaban, anda mungkin merasa jadi sangat emosional sehingga menangis, merasa marah atau takut dan sejenisnya.

Nah, inilah saatnya untuk mengucapkan afirmasi penyembuh luka batin ini:

‘Ya Allah (atau sebutan apapun yang anda yakini), mohon izinMu agar Engkau berkenan melepaskan semua perasaan ini...

Izinkanlah aku untuk merelakan semua perasaan ini...

Bantulah aku untuk melepaskan semua perasaan ini...

Tolonglah aku untuk mengikhlaskan semua perasaan ini..

Dengan sebaik-baik cara sekehendakMu, dunia akhirat..

Karena aku tidak bisa melepaskannya, kecuali atas izinMu..

Sekarang aku lepas dan kembalikan kan semua ini padaMu..”

Anda boleh mengucapkannya beberapa kali hingga merasa lega. Sugesti pemaafan yang dilakukan dalam trance, kekuatannya sangat berlipat lipat dibandingkan hanya diucapkan dalam kondisi gelombang otak biasa.

Hanya mengucapkan secara perlahan kata-kata ini saja, insya Allah sudah menghasilkan penyembuhan dan perasaan yang lebih lega.

Biasanya walaupun baru dilakukan sekali saja, tetapi diucapkan dengan benar-benar total, anda akan merasakan sangat plong.

Dan saat mengingat lagi gangguan emosi atau orang yang dulunya pernah menyakiti, menjadi sangat berkurang atau bahkan perasaan Anda jadi biasa saja dan malah menganggap hal itu sama sekali tak lagi masalah.

VARIASI TEKNIK :

1. Masuki Deep Trance.
2. Ingat masalah anda dan beri nama emosi apa sajakah itu (marah, sedih, kecewa, khawatir dan lain lain).
3. Niatkan untuk menaikkan perasaan emosi yang nggak nyaman itu jadi 2 kali lipat lebih nggak nyaman.
4. Setelah terasa tidak nyaman, niatkan pada hitungan ke 3, anda kembali ke masa dimana semua emosi ini muncul.
5. Rasakan semua yang terjadi, nikmati rasa sakitnya. Dengarkan jawaban dari bawah sadar anda.
6. Setelah anda mengetahui akar penyebabnya, lakukan sugesti pelepasan seperti di atas sampai terasa lega.
7. Lakukan future pacing yaitu: niatkan anda kembali ke masa dimana kondisi itu sebelumnya nggak nyaman dan perhatikan, bagaimana perasaan anda?
8. Setelah dalam imajinasi anda merasa nyaman, tarik nafas yang dalam dan ucapkan syukur. Buka mata secara perlahan dengan niat merasakan kebebasan total dan ucapkan syukur pada pertolonganNya.
9. Jika belum, silakan ulangi lagi langkah doa pelepasan hingga benar benar terasa plong.

APLIKASI INNER SELF DENGAN PENDEKATAN SPIRITUAL TRANCE.

Tulisan di bawah ini adalah studi kasus yang dilakukan Guru saya dalam menggunakan pendekatan spiritual trance untuk menangani kasus gangguan rasa percaya diri.

Silakan simak baik-baik bagaimana penggunaan metode trance yang amat alamiah dengan menggunakan hal yang sudah nyaman dilakukan oleh klien.

Digabungkan dengan metode kembali ke akar masalah atau masa dimana gangguan ini terjadi. Lalu melakukan pelepasan, dengan tetap menjaga agar saat terjadi abreaksi tetap bisa mengendalikan diri.

Selamat Menikmati :)

Kisah-Kisah Penyembuhan dengan Memaafkan

**** By Asep Haerul Gani**

Silakan simak 3 kisah dari bilik psikoterapi mengenai efek menyehatkan dari sikap memaafkan. Dua kisah pertama berasal dari kasus yang pernah saya tangani.

Kisah ketiga bersumber dari hasil mewawancarai Kang Mas Ronny F. Ronodirdjo. Untuk kepentingan etik penulisan, identitas responden, alamat, tempat kejadian disamarkan.

1. Kisah Kang Nuwas dan gadis yang ditaksirnya

Kang Nuwas, Sarjana Komunikasi, 32, kerap merasa dihantui oleh rasa kurang percaya diri (PD). Ia sudah mencoba beragam jurus untuk PD namun tak kunjung jua mendapatkan hasil yang konsisten dan berefek menetap.

Di sebuah majlis dzikir, ia mendatangi terapis dan mengungkapkan permasalahannya.

Terapis memintanya dalam posisi tidur dengan wajah menghadap ke atas, menutup mata dan dirinya focus pada dzikir khofiy serta memberi tanda bila ia telah merasa sangat nyaman sangat tenang.

Kang Nuwas memberikan tanda dengan menjentikkan telunjuk tangan kanan, terapis memintanya masuk ke keadaan yang lebih tenang, dan memberikan kesempatan kepada kesadarannya untuk menemukan di masa lalu penyebab masalahnya.

Tiba-tiba tubuhnya menggigil dan bergetar hebat.

Kang Nuwas mengatakan bahwa saat ini adalah saat ketika ia bersekolah di SD dan sedang dicaci maki oleh seorang gadis yang menyatakan ia miskin dan tak layak baginya untuk menjadi temannya.

Saat emosinya menghebat dan gigitan tubuhnya tak berhenti, terapis memintanya kembali ke keadaan saat ia diliputi aura dzikir khofiy, dan Kang Nuwas pun tenang kembali.

Terapis mengajak Kang Nuwas yang santri untuk mengingat kembali cerita-cerita sang Nabi yang pemaaf.

Kang Nuwas menceritakan beberapa cerita tentang Nabi Muhammad yang pemaaf, diperlakukan zalim oleh kaum tertentu dan tetap memaafkan karena mereka melakukan hal seperti itu tanpa pengetahuan.

Kang Nuwas dibimbing untuk memodel kepada sang Nabi untuk mengajarkan kang Nuwas yang masih SD untuk menemui sang gadis, menyapanya dan memaafkannya. Rupanya perlu waktu lama hingga kang Nuwas memaafkan sang gadis.

Emosi-emosi negative dengan si gadis membuat tubuhnya tersentak dan menggigil. Ulangkali Kang Nuwas harus masuk ke ruangan penuh aura dzikir, memodel kembali kepada sang Nabi yang pemaaf.

Perlahan-lahan Kang Nuwas mampu mengajarkan Kang Nuwas kecil memaafkan dan akrab dengan si Gadis.

Lalu Kang Nuwas dibimbing untuk perlahan-lahan merasakan dirinya yang tanpa beban penghinaan dan dendam berjalan saat usia SD, kemudian perlahan-lahan menapaki waktu hingga saat ini.

Kang Nuwas diminta untuk masuk ke dalam berbagai kalangan yang pernah dimasukinya-pasar-kumpulan pemuda-partai-kampus-dan ia tetap merasakan ketenangan-nyaman, dan ia diminta masuk dengan perasaan tersebut ke keadaan saat ini dengan berbagai aktifitasnya, juga masuk ke keadaan di masa yang akan datang yang telah dirancangnya.

Saat ini Kang Nuwas sering menjadi penceramah dan diundang sebagai pengkaji kitab Tauhid dan Fiqih di berbagai tempat.

2. Kisah Kyay Fatah anak Partai Lembayung

Kyay Fatah hadir pada saat itu dengan wajah lesu, ia hadir di antara peserta workshop dengan sikap menjaga jarak, bicara seperlunya dan cenderung canggung.

Ia mengatakan bahwa kerap dilanda kecanggungan dan sukar dalam mengungkapkan pendapat khususnya di area publik.

Dari wawancara dengannya ini dirasakan sejak SD kelas 6 , saat ia mendapatkan olok-olok dari teman perempuannya. Namun ia tak mampu menceritakan peristiwanya secara rinci.

Kyay Fatah adalah pengamal tariqat yang terbiasa berdzikir Jahar dan Khofiy. Terapis meminta Kyay Fatah menutup mata dan meminta kepada Tuhan untuk menyembuhkannya.

Selanjutnya terapis meminta Kyay Fatah merasakan kembali keadaan dzikir yang sangat menyenangkan yang pernah dialaminya dan memberikan tanda dengan gerakan pada jari telunjuk kanan saat ia mencapai keadaan yang pernah ia alami.

Kyay Fatah memberi tanda, terapis memintanya untuk semakin larut dalam keadaan dzikir dan merasakan ia dalam selubung dzikir dan energi ilahiyah.

Terapis meminta Kyay Fatah untuk menamai tempat tadi sebagai Ruang Dzikir dan membimbing Kyay Fatah bahwa kelak nanti ia akan diminta memasuki Ruang Dzikir ini.

Terapis membimbing Kyay Fatah untuk mengucapkan Salam kepada kesadaran terdalam dan membantunya mencari peristiwa yang dipandang sebagai cikal bakal keadaannya saat ini.

Setelah terdian lama, Kyay Fatah mengatakan ia saat ini di kelas 6, mengenakan seragam putih merah dan berada di ruang kelas, ia mendengar suara dari arah belakang, suara temannya , Hindun yang mengatakan “Hoi teman-teman, ini nih si Fatah, ayahnya pendukung Partai Lembayung”.

Semua teman ikut mencemoohnya.

Ia mendengar teman-temannya mengolok-olokinya “Partai Lembayung-Partai Lembayung-Partai Lembayung”.

Kyay Fatah melihat Fatah bocah saat itu merasa terpojok, tanpa daya, tanpa suara dan tak mampu menengadahkan kepala melihat ke sekeliling.

Apa yang dilihatnya setelah itu Fatah bocah tak mampu memandang dunia sebebas seperti sebelumnya, Fatah perlahan-lahan cenderung menarik diri, selalu menunggu, dan membentengi diri dari pergaulan agar tidak memperoleh rasa sakit yang diterimanya akibat ejekan.

Kyay Fatah diminta masuk kembali ke dalam Ruang Dzikir. Di ruangan ini Kyay Fatah diingatkan kembali dengan untaian mutiara sang Mursyid “Bersikap welas asih kepada orang yang membencimu”.

Usai Bang Fatah memahami wejangan sang mursyid, Kyay Fatah diminta untuk mengajarkan kepada Fatah bocah yang masih SD kelas 6 untuk memaafkan Hindun, mau berakrab bermain dengan Hindun dan bermain riang dengan Hindun.

Cukup lama Kyay Fatah perlu waktu untuk mengajari Fatah kecil, hingga ulang kali harus masuk ke Ruang Dzikir dan mengingat wasiat sang Mursyid. Kyay Fatah mengatakan si Fatah bocah sudah mampu memaafkan dan bermain akrab dan riang dengan Hindun.

Terapis lalu meminta Fatah bocah dengan sikap barunya memasuki perlahan-lahan setiap episode kehidupan yang pernah dilewatinya sejak SD, dan merasakannya kembali.

Kyay Fatah mengakui ia mengalami pengalaman lalu dengan perasaan yang berbeda. Ia lebih lepas, lega dan merasakan kehidupan ini akrab dan menyenangkan.

Kyay Fatah dewasa diminta terapis untuk melihat Kyay Fatah yang berubah ini apakah ia mau menerima Kyay Fatah baru ini sebagai bagian dari dirinya. Kyay Fatah dewasa menyatakan mau dan bersedia.

Terapis mempersilakan Kyay Fatah dewasa menyambutnya dengan salam dan mempersilakan Kyay Fatah baru menjadi bagian dari dirinya.

Terapis kemudian meminta Kyay Fatah untuk membayangkan ia memasuki beragam lingkungan yang ada di hadapannya dengan perasaan yang sama nyamannya. Kyay Fatah merasakan ia merasa menjadi Kyay Fatah yang baru dengan semangat baru.

Kemudian Kyay Fatah dikembalikan ke keadaan normal.

Saat ia diminta menceritakan apa yang dialaminya dalam keadaan hypnosis kepada peserta lainnya, tanggapan peserta mengatakan bahwa Kyay Fatah yang mereka rasakan saat ini adalah Kyay Fatah yang lain dibandingkan dengan yang mereka kenal pada awal pertemuan.

Kyay Fatah yang ada saat ini bersuara lantang, mampu menatap mata audiens, lebih santai dan mantap.

3. Kisah Ibu Namiroh, istri salehah yang cenderung beringas

(Ronny F. Ronodirdjo, 2007)

Ibu Namiroh, berjilbab berperawakan seperti Yuni Shara datang dengan suaminya. Di depan suaminya ia ingin dibantu untuk mengatasi rasa amarahnya yang mudah muncul ke permukaan tanpa kendali.

Saat marah, sang istri bisa sangat beringas, semua kata-kata kotor bisa keluar. “Enggak enak pak jadi tontonan tetangga” kata suaminya.

Dengan didampingi sang suami, ibu Namiroh dibimbing untuk masuk ke keadaan trance.

Namiroh sampai ada sebuah pengalaman masa kecil saat ibunya yang wong Surabaya dan ayahnya wong Ngayogyakarta seringkali terlibat dalam pertengkaran bahkan sampai membuat sang ayah minggat membawa anak-anaknya termasuk dirinya.

Sang Ibu terlihat sangat galak, pemarah, dan mudah melontarkan kata-kata kasar. Anak-anak sangat membenci ibunya. Saat Namiroh di SMA, sahabat terbaiknya mengetahui bahwa ia sangat membenci ibunya.

Sang sahabat menasihatinya dengan mengatakan “Hati-hati lho Namiroh, jangan benci-benci kelewatan begitu.... Nanti pas kawin kelakuanmu kayak ibumu lho...”.

Namiroh merasa saat ia pacaran dengan jejaka yang sekarang menjadi suaminya kelakuanmu normal-normal saja.

Begitu setelah menikah, Namiroh memperlihatkan perangai yang sangat aneh, ia mudah marah dan berperilaku seperti ibunya-perilaku yang justru dulu sangat dibencinya..

Terapis membimbing Namiroh untuk masuk kembali kepada keadaan saat sang ibu sedemikian murka dan mengeluarkan sumpah serapahnya yang sangat kasar.

Terapis membimbing Namiroh untuk mengubah keadaan tersebut yang awalnya terlihat terang, berwarna jelas semakin lama semakin memudar, gelap, menjadi titik hablur dan menghilang.

Terapis pun membimbing Namiroh untuk mengubah suara yang ia dengar menjadi perlahan-lahan mengecil, sayup-sayup kemudian menghilang.

Selanjutnya terapis membimbing Namiroh untuk memaafkan sang Ibu, memeluk sang Ibu, bersodaqoh kepada sang Ibu.

Perlahan-lahan Namiroh dalam kesadarannya mampu memaafkan sang Ibu, melupakannya, berbuat baik kepada sang Ibu.

Terapis mendapatkan kabar dari sang suami bahwa Namiroh yang beringas kini telah hilang digantikan dengan Namiroh yang lembut, penuh perhatian dan mampu mengendalikan amarahnya.

Pun Sapun, Ampun Paralun

Pakena Gawe Rahayu, Sangkan Nanjung di Juritan, Nanjeur di Buana **

Salam hangat dari Ciwandan Cilegon

Asep Haerul Gani

Studi Kasus Dengan EFT Revolution 1 :

ANAK KECIL DALAM DIRI YANG TERLUKA 35 TAHUNAN



Wanita ini mengaku sudah lelah dengan hubungannya bersama suaminya.

Awalnya dia mengaku kalau ibunya menganggap dia anak pembawa sial. Pasalnya, saat hamil dia, ibu dan bapaknya sedang bertengkar hebat.

Mbak ini merasa tidak dianggap dan mengalami masa kecil dan remaja yang amat menyakitkan. Bayangkan saja, saudaranya yang lain di sekolahkan hingga sarjana, hanya dia yang tidak.

Pada jelang dewasanya, ada lelaki datang yang melamarnya dan menikah. Ternyata hal itu tidak menyelesaikan masalah karena mereka pun tidak lancar komunikasinya.

Hal itu makin parah setelah suaminya ketahuan selingkuh beberapa kali. Hatinya amat hancur, apalagi waktu itu lagi hamil anak ketiga.

Ok, singkat cerita, saya melakukan terapi via phone untuk luka batin yang disebabkan ibunya.

Saat terapi tiba-tiba dia menangis seperti anak kecil, tapi saya biarkan hingga puas dia nangisnya, sambil tetap mengetuk ubun-ubun kepalanya (fungsinya supaya nggak dikuasai abreaksi atau emosi berlebihan).

Setelah menangis plus ketukan di ubun-ubun, akhirnya emosinya netral.

Saya agak lupa sama kasus dengan suaminya, tapi seingat saya, setelah saya membereskan kasus ibunya itu, kasus suaminya jadi malah nggak terlalu penting lagi.

Dan inilah urutan langkah terapi yang saya gunakan untuk membereskan luka batin Klien ini yang sudah terjadi kira-kira selama 35 tahun:

- 1) Ketahui nama emosi atau perasaan yang anda rasakan dengan jelas. Apakah itu marah, sedih, merasa takberdaya, menyesal atau mungkin gabungan dari semuanya.

- 2) Kalau belum tau atau bingung, masuki deep trance dulu dan bertanyalah dalam trance.
- 3) Tentukan seberapa berat emosi yang dirasakan dengan angka dari skala 0-10.
- 4) Angka 0 artinya sudah release, angka 10 artinya sangat berat atau beneran ancur banget.
- 5) Nah kira-kira berapa angka berat emosi atau luka batinnya?
- 6) Ok, setelah tahu berapa angkanya, maka gunakan formula ini:
 - Ketuk ubun-ubun kepala dengan 2 atau 5 jari selama proses terapi (kalau pegal saat melakukan ketukan, boleh ganti dengan tangan yang satunya)
 - "Ya Allah
 - + *walaupun aku merasa...*
 - + *ceritakan secara detil kejadian yang menyakitkan sampe habis total*
 - + *memohon izinNya agar berkenan dilepaskan, diikhlaskan, direlakan dan dipasrahkan semua perasaan atau luka batin yang dialami tadi (sugestinya sama dengan metode pertama, tetapi yang ini dengan ketukan)*
 - Boleh ditambah dengan sugesti positif pada ujungnya seperti:

- *“Mohon izinMu ya Allah agar Engkau berkenan menjadikanku tenang lagi, damai lagi, relax lagi, bahagia lagi..*
- *Tiada daya dan kekuatan, kecuali hanya dari Engkau Yang Maha Tinggi Lagi Maha Menyembuhkan”*

Jadi, metode saya dalam melepaskan gangguan emosi adalah :

Masuk dalam Deep Trance dan temukan akarnya. Lalu bekerjalah dari situ untuk membereskan akar penyebabnya.

Sebab jika emosi yang terdalam sudah beres, maka emosi lain yang sebelumnya sangat mengganggu, biasanya sudah tidak mengganggu lagi.

Temukan akarnya, lepaskan, dan semuanya menjadi damai lagi, bahagia dan nyaman lagi :)

Gampang kan? ;)

Tenang, kalau belum mengerti, masih bisa nanya saya langsung kok, entah itu lewat grup, inbox atau kalau bertemu langsung.

STUDI KASUS : APLIKASI SPIRITUAL TRANCE dan EFT Revolution UNTUK MENGATASI KEBINGUNGAN



Seorang saudara saya datang ke rumah.

Seperti biasa kami mengobrol, dan saya tahu bahwa dia sedang menjalin hubungan yang serius dengan seorang yang saya dan istri kenal.

Tapi dia bingung, karena ketika mau serius, dia kebingungan untuk segera menikahinya.

Alasannya apa?

Nah itu dia yang dia sendiri pun bahkan nggak tau. Kalau dia saja nggak tahu, apalagi saya? :D

Akhirnya, saya menawarkan dia untuk melepaskan kebingungannya.

Nah di bagian ini pun saya mengalami tantangan yang nggak mudah. Orang ini juga bingung, apakah dia mau diterapi atau nggak :D

‘Waduh, ribet amat nih orang’ pikir saya :D

Tapi saya sudah paham kebiasaannya sih, soalnya dari dulu juga misalnya saya menawarkan sesuatu, eh dia biasanya menolak dengan alasan malu dan lain hal.

Saya memahami, karena ia berasal dari golongan yang jarang tersentuh pendidikan, makanya jadi mudah bingung dan takut dengan sesuatu yang baru.

Dia juga hidup di kampung yang sebagian orangnya hobi ngebully. So, dia tumbuh jadi orang yang sebenarnya cerdas dan baik hati, tapi belum ‘meledak’ potensinya.

Maka, saya sendiri sudah siap kalau dia nggak mau direlease atau di terapi malam itu.

Selain sudah tau kenapa dia bisa jadi begitu, saya juga sudah ngantuk berat wkkkkk, sudah di atas jam 10 malam soalnya :D

Saking bingungnya mau nerima tawaran healing saya atau nggak, ia minta izin untuk ngerokok dulu:

‘Aku ngerokok dulu ya bang, sekali-kali berbuat baik gapapa lah bang’ katanya. Dia izin begitu karena di rumah saya ada tempelan ‘No Smoking’:D

‘Ya udah gapapa, tapi kalau kau memang sudah siap atau nggak siap, segera kasi tau abang ya’ || ‘Ok bang’

Lalu dia pun ngerokok di dekat dapur. Saya menuju ruang depan, seingat saya, saya facebookan selagi menunggu dia memutuskan mau diterapi atau tidak.

Muke gile memang, dia yang butuh, eh malah saya nungguin wkkkkk, tapi saya sadar, kalau saya nggak sabar, dia bakalan remuk terus menerus.

Saya harus membantu dia, sebab saya tau pasti saudara saya ini orangnya baik banget dan penuh potensi, namanya juga saudara dekat, saya punya kewajiban moral untuk membantunya.

Akhirnya kesempatan itu datang dan ia bilang:

‘Ok bang, aku siap’

Saya kemudian menginstruksikannya untuk duduk dengan posisi yang ternyaman dan bertanya kira kira seperti ini:

‘Ada nggak bacaan, doa, zikir, surah atau amalan apapun, yang kalau kau baca itu, pikiranmu jadi terasa tenang?’

‘Ada bang’

‘Apa itu?’

‘Sholawat bang?’

‘Ok, sekarang silakan tutup matamu. Ambil nafas yang dalam dan buang perlahan lewat mulut’

‘Saat kau mengambil nafas, niatkan menarik semua masalah di pikiranmu’

‘Dan saat kau membuang nafas, niatkan untuk membuang semua stres, masalah, ketegangan dan apapun hal buruk yang kau rasakan’

(Saya menyuruhnya melakukannya kira-kira 3 kali)

‘Ok, sekarang, silakan kau baca apapun yang membuatmu tenang. Tadi kau bilang kau suka baca sholawat’

‘Sekarang silakan baca itu dengan tenang, lembut dan perlahan. Dan saat kau merasa sudah tenang, anggukkan kepalamu’

Ia pun membaca sholawat selama beberapa waktu dan setelah merasa tenang, ia menganggukkan kepalanya. Ok, itu tanda kalau dia sudah merasa tenang.

Saya lanjutkan:

‘Sekarang, kau niatkan agar kau masuk lebih dalam lagi dengan bacaan sholawat tadi. Baca lagi dengan lebih khusyu’ dan niatkan untuk masuk ke dalam rasa hening lebih dalam lagi’

Saya menunggu beberapa saat, akhirnya ia menganggukkan kepala lagi.

Setelah melihat tanda bahwa ia sudah masuk ke dalam trance yang lebih dalam, saya menuntunnya agar mengucapkan salam pada bawah sadarnya atau agar ia lebih mudah mengerti, saya menyebut bawah sadar dengan kata Batin.

Kenapa mengucapkan salam?

Itu seperti minta izin atau ngetok pintu pas mau bertamu.

Mengucapkan salam pada bawah sadar juga terdengar lebih spiritual dan lebih nyambung dengan dia, sehingga lebih mudah diterima dan memudahkan proses terapi.

‘Ok, sekarang minta batinmu untuk menunjukkan, apa yang sebenarnya membuatmu jadi bingung. Tanya pada batinmu’

‘Biasanya akan muncul gambaran, suara atau perasaan di tubuh. Biarkan saja begitu, niatkan saja, nanti akan ketemu apa jawabannya’

Saya membiarkannya beberapa lama dan setelah dirasa cukup, saya bilang: 'Jika sudah ketemu, silakan anggukkan kepala'

Dia menganggukkan kepala.

Ok, ternyata sudah dapat!

Saya membangunkannya secara perlahan dengan sugesti :

'Saat kau bangun nanti, kau akan ingat apa saja yang terjadi pada batinmu dan mengingat dengan jelas jawaban yang muncul. Bangunlah dengan perasaan nyaman dan relax pada hitungan ke 5'

Saya menghitung 1 sampe 5 dan dia bangun..

'Ok, jadi tadi jawabannya apa?'

'Oh aku ternyata bingung masalah rumah bang.

Dia pengen rumah yang dekat dengan orang tua aslinya (sekarang wanita itu berada di rumah orang tua angkatnya, orang tua aslinya pengen kalau dia jadi menikah supaya tinggal dekat dengan mereka) padahal aku ya nggak punya duit'

'Itu yang bikin aku bingung dan ragu nerusin kejenjang yang lebih serius bang'

Saudara saya ini saat ini bekerja sebagai petani yang secara finansial amat pas-pasan. Walaupun begitu, saya yakin sebenarnya ini cuman masalah komunikasi saja.

Karena saya juga kenal sama wanita itu dan dia sudah tahu saudara saya ini kehidupannya seperti apa aslinya.

‘Oh, emang kau udah ngasi tau sama dia?’

‘Belum bang’

‘Ya elah’

‘Ya udah kita lanjut terapinya ya’

Saya melakukan EFT revolution (lihat bagian sebelumnya) untuk melepaskan kebingungan dan segala rasa takutnya tentang melanjutkan hubungan ke jenjang yang lebih serius.

Saya menyuruhnya melakukan ketukan pada titik daerah ubun-ubun, di bawah hidung dan di bawah bibir bawah sambil menuntunnya mengucapkan afirmasi:

‘Ya Allah walaupun aku merasa takut tentang hal ini (dan segala emosi yang terkait dengan masalah ini) tolong bantulah aku untuk melepaskan semua perasaan ini, izinkanlah aku untuk merelakan semua perasaan ini, perkenanlah aku untuk mengikhlaskan semua perasaan ini, seikhlaaas ikhlasnya’

Alhamdulillah dalam sekali putaran saja gangguan kebingungan parah yang dialaminya beres dan beberapa hari berikutnya, saya nanya lagi (pas lebaran 2017 kalau nggak salah ingat):

‘Gimana perkembangan?’”

‘Bagus bang’

‘Bagus gimana?’.

Pembicaraan terhenti karena lagi ada acara keluarga.

Lalu saat senggang, ia menunjukkan BB nya dengan kekasihnya. Yang intinya beres dan yang bikin saya gemes, itu BBM ada ‘iya sayangku’ wkkkkkk.

Ya sudahlah, namanya juga anak muda yang lagi dimabuk cinta :D

Alhamdulillah masalah kebingungan beratnya beres, dengan cara memasuki trance dengan cara spiritual yang dalam kasus ini dengan media Sholawat.

Anda boleh mencoba pendekatan ini jika dirasa nyaman. Bisa juga dengan amalan atau bacaan atau doa sesuai agama dan keyakinan anda masing-masing. Yang penting, saat anda membacanya, anda merasa tenang, nyaman dan relax.

Semua itu adalah ciri dari mulai masuknya Trance dalam diri anda, dimana anda bisa menyembuhkan diri anda, atas izinNya :)

TEKNIK MENGATASI DEPRESI ALA TEMAN FACEBOOK SAYA

Metode ini ditulis oleh seorang teman Facebook saya yang keren yaitu Mas Gugun Arief.

Beliau seorang pembuat film yang sudah pernah mendapat penghargaan internasional, pembuat komik, seorang filosof, pemerhati agama dan juga seorang martial art practitioner.

Benar-benar seorang yang multi talented.

Suatu hari dalam proses penyusunan ebook ini, saya melihat status panjang ini dan merasa ini bagus sekali untuk dibagikan.

Base by Personal Experience dan saya harap metode ini cocok buat anda.

Silakan berteman di FB dengannya, nikmati status statusnya yang sangat dinamis. Boleh juga anda membaca pemikirannya dalam blognya yang namanya unik banget: labilgaib.blogspot.co.id

Selamat Menikmati tulisan bergizi ini dan semoga metode ini juga tepat buat anda :)

TEKNIK MENGATASI DEPRESI ALA SAYA

By Gugun Arief



Saya pakai istilah mengatasi, bukan mengalahkan.

Karena realitanya tidak mudah mengalahkannya. Ini berdasarkan apa yang berhasil untuk saya, tak ada jaminan bisa berhasil untuk anda. Saya bukan dokter atau psikolog.

Tapi yang jelas...saya bukan tukang khotbah atau bahkan motivator bayaran.

Motivasi saya hanya berbagi. You who had been there.... Will easily relate to what I talk.

Kalau anda masih sehat atau waras ada baiknya baca-baca soal ginian. Kalau udah kena depresi anda akan malas mencari tahu apa itu depresi.

Yes...because you're too depressed. Yang hidupnya lagi enak-enak juga jangan kira anda invincible.

Sekarang anda bisa saja mencemooh orang-orang depresi sebagai lemah, sampai saat semua kunci kebahagiaan anda dirampas sekejap mata.

Jangan nggaya anda bakal sekuat Nabi Ayyub ketika miskin mendadak atau bojomu selingkuh trus anakmu dipenjara.

Ini bukan soal karma. Cuma mo ngomong.... apes itu nggak lihat-lihat orang.

WARNING: Apa yang berhasil saya lakukan hanyalah pada satu tipe tertentu dari depresi. Depresi yang lebih akut butuh bantuan profesional: psikolog, psikiater, terapis dll.

Anda nggak bisa menyamaratakan semuanya. Apakah anda perlu profesional atau cukup dengan metode “Ekalaya” kayak saya....anda yang tentukan.

Pengalaman buruk saya: depresi dikasih obat penenang saja. Tanpa sesi konseling. Untung deh saya terapi pake jurus Taichi abal-abal kok ndilalah bisa mengatasi.

Apakah anda kena depresi? Kenali gejalanya:

- Sedih mendalam
- Nggak doyan makan, tapi bisa juga malah makan nggak aturan.
- Aktivitas sehari-hari terganggu. Anda maunya menyepi terus menerus.
- Secara fisik: gangguan tidur dan turunnya berat badan. Tapi bisa juga malah naik.
- Sensitif sama ucapan orang.
- Gampang marah.
- Merasa kosong, gak ada tujuan.
- Merasa tak ada orang yang paham.

- Hiburan macam apapun tidak lagi manjur. Bahkan cuma pelampiasan sesaat.
- Menangis sendirian.
- Atau bisa juga ketawa sendirian.
- Pingin bunuh diri.

Apa yang bikin depresi terasa berat?

Karena depresi bukan cuma serangan psikologis. Bisa jadi ada pengaruh genetik dan hormonal. Tumbuh di lingkungan depresif bisa lebih parah lagi dampaknya.

#TEKNIK

1. FASE 1: AKUI
2. FASE 2: SINKRONISASI TUBUH & PIKIRAN
3. FASE 3: LEWATI

FASE 1: AKUI

Mengakui berarti menerima kekalahan, rasa sakit. Dalam Jiu Jitsu, menerima kekalahan adalah dengan menepukkan tangan atau “tap”. Mengakui bahwa ego kita bukan apa-apa dibanding semesta.

Mengakui bahwa kita masih punya kerendahan hati untuk mengaku....saya kalah. Akui anda sakit karena depresi. Akui sebabnya apa. Saya depresi karena iman saya tak menemui ujung. Saya depresi karena dikhianati mantan.

Saya depresi karena dikhianati sahabat. Saya depresi karena disepelekan keluarga. Saya depresi karena saya dibuang oleh orangtua. Akui saja. Terima rasa sakit itu. Menolaknya anda akan tambah ngerasa perih.

Jangan kayak orang mabok. Penderita depresi kadang ada yang denial. “Aku fine-fine aja kok...”..” Aku ra popo”. Tapi ngomongnya sambil mbrebes dan misuh “Jancuk...”.. Ini bikin kita malah sakit. Akui saja. Ya, saya depresi dan saya nggak bahagia.

Di fase ini, bantuan dari teman dekat, keluarga sangat membantu. Mungkin sekadar tempat curhat atau ngasih semangat. Hindari orang suka khotbah.

Orang macem gini tahunya cuma “depresi itu karena jauh dari Tuhan”.

Paling males kalo malah nyemburin muka anda pake ayat kitab suci. Orang macam gini suruh magang aja ke twitternya Ustadz Tengku yang anti batik itu. Masalahnya kalau anda tak punya orang dekat, Gimana cara mengatasinya?

Menangis lah jika tak tertahankan. Emang aib kalo cowok macho sixpack fighter sampe ketahuan nangis. Untung saya enggak jadi bebas aja saya nangis.

Dengan syarat...nangisnya jangan direkam atau di-selfie trus dipost di medsos. Soalnya nanti anda bakal dibully dan bikin malah parah depresinya. Menangislah sehabis ritual misalnya sehabis sholat, sehabis berdoa atau sendirian di bangku gereja.

Kalau anda atheis, menangislah sehabis menulis sumpah serapah anda kepada Tuhan. Kalau saya yang paling manjur adalah sehabis nangis tidur.

Beberapa ada yang perlu pelampiasan destruktif, memecah barang. Ya lakukan aja. Meski ada resiko juga untuk itu.

Pecahin aja barang-barang pemberian mantan, robek-robek fotonya, banting aja i-phone yang ia belikan, bakar motor yang ia kasih. Asal siap dengan konsekuensi yang bakal lebih parah lagi.

Yang jelas kalau bisa jangan menyakiti diri dulu....kenapa? Karena diri itulah yang hendak ditolong. Kalau barang-barang ya masih bisa nyari gantinya.

Ciri-ciri anda sudah siap ke fase selanjutnya adalah ketika perasaan anda mulai lega. Anda mengakui dengan sadar. Ya...saya sakit depresi. Saya mau sembuh.

Kalau anda belum merasa mau sembuh, cari pelampiasan dulu. Ingat. Rusaklah barang-barang tapi jangan diri anda.

Ingat...orang yang bikin anda depresi mungkin semakin bahagia lihat anda depresi. Saat depresi, anda nggak bisa melakukan balas dendam terbaik.

FASE 2: SINKRONISASI TUBUH & PIKIRAN

Karena depresi ada pengaruh dari hormon dan genetik, maka kita perlu melakukan “lelaku”...mungkin semacam tirakat kecil.

Jika fisik anda sehat dan bugar, lebih mudah mengatasi depresi. Setiap marah tarik nafas, hembus keras dan lalu atur pelan-pelan...itu salah satu cara saya.

Lakukan olahraga yang soliter...Forrest Gump melakukan lari (sampe keliling Amerika), teman saya touring sendirian, kalau saya melakukan jurus-jurus silat sendirian.

Gerakan saya comot dari komik dan film....masa bodo aja...

Saya juga menciptakan ritual-ritual fisik custom untuk diri sendiri. Misalnya setiap pagi saya melakukan jurus (belum saya kasih nama). Isinya gerak dan visualisasi.

Saya akan berdiri menghadap pintu, melakukan sembah dan beberapa langkah pukul dan bela seacam silat. Ditutup dengan tepukan.

Selanjutnya saya melakukan visualisasi seakan berada di ruang virtual komputer. Saya gerakkan jari seolah meng-klik semua masalah saya, yang mana saya depresif.

Saya klik kanan dan delete, lalu empty recycle bin. Bayangkan seperti Tony Stark di Iron Man 2. Namun lakukan ini sendirian. Karena anda secara visual sudah kayak orang gila.

Olah kanuragan gini juga baik dilamبارi dengan mantra. Anda bisa ciptakan mantra anda sendiri yang bisa merasa anda nyaman dan tenang. Bagi yang muslim mungkin bisa dapat ketenangan dari surat Alam Nasyrah.

Kalau favorit saya adalah petilan Surat Al-An'am Ayat 59.

Saya menikmati sesi “pantomim” gini. Bahkan ketika depresi sudah lewat saya masih melakukannya.

Membuat fisik sibuk akan membuat pikiran lebih mudah dijinakkan. “Control your body, then emotion...” kurang lebih itu inti yang disampaikan Rickson Gracie dalam perannya sebagai guru beladiri Bruce banner di film Incredible Hulk.

Atur diet.

Cobalah berpuasa (meski otomatis kalo depresi susah makan). Hindari makanan berdaging.

Hindari kopi dan alkohol.

Air hangat di pagi hari sangat menentramkan.

Puasa dapat mengontrol naluri tubuh kita.

Sebagai teman fase ini dengarkanlah musik-musik sehat. Jangan yang depresif meski ada tergoda memutarnya. Muter musik keras juga nggak jaminan bikin depresi reda.

Kalau bisa bahkan...cobalah anda yang menyanyi sendiri. Selama saya dalam proses terapi pribadi....saya nyanyi “Rain Drops keep fallin in my head...” sama “Here, There and Everywhere...”.

Tapi belakangan saya lebih suka nembang “Ana kidung rumeksa ing wengi...”

Tontonlah film-film yang bisa jadi terapi. Pilihan terbaik saya adalah Forrest Gump dan Shawsank Redemption. Kalau udah merasa mendingan, ganti nonton Jurassic Park.

Anda bisa punya pilihan sendiri.

Fase ini sudah anda lewati jika anda sudah merasa lebih tenang dan merasa ingin sembuh. Ingat! INGIN SEMBUH dari dalam hati itu penting.

FASE 3: LEWATI

Istilah saya bukan mengalahkan atau menghancurkan. Namun melewati. Karena bisa saja ia mencegat kita di kemudian hari. Namun dengan latihan, anda mungkin akan bertarung lebih baik menghadapinya.

Di fase ini kita sudah lebih tenang, terkontrol. Kalau masih merasa sakit itu wajar. Sembuh sama sekali sih bullshit. Nggak usah nggaya.

Di fase ini, hal yang saya lakukan adalah mengkonversi “energi negatif” yang saya simpan.

Caranya?

Membantu orang lain, bikin kegiatan, beramal dll.

Saya pribadi melakukan donasi ke badan amal sambil berniat menyalurkan kebahagiaan. Di saat ini anda sudah bisa bersyukur, mau ndengerin kotbah-kotbah juga udah oke lah.

Anda sudah bisa bercanda. Anda mungkin perlu travelling dulu (kalo ada duit). Libatkan dalam kegiatan interaktif sosial. Tapi kalau anda pada dasarnya adalah reklusif, lakukan secara online.

Ini saat yang lega kalau anda mau minta maaf kepada orang-orang yang tanpa sengaja anda sakiti selama masa depresi. Beberapa dari mereka niatnya mungkin baik dan tulus, hanya saja mereka tidak paham kompleksitas depresi...ya karena mereka mungkin ada yang belum mengalami.

Maafkanlah ketidakpahaman mereka dan mintalah maaf atas ke-menyebakkan-nan anda pada saat terkena.

Di fase ini akuilah bahwa anda sudah mengalami, mengakui, memulihkan diri dan mendapat pelajaran. Di sini anda sudah “wis ra popo”.

Bahkan anda bisa menertawakan penyebab depresi anda. Ingatan anda tentang sesuatu tak lagi menyakitkan. Anda boleh pilih “forgive not forget” atau “unforgive and forget”.

Saya pilih “unforgive and forget”. Biarin aja. Nggak usah nggaya sok bijaksana.

Sampai fase ini anda siap menerima kesembuhan. Sekarang anda sudah bisa mendekat lagi ke Tuhan. Kali ini udah tulus. Jadi Tuhan fungsinya nggak buat tempat sambat dan curhat.

Anda ber-Tuhan karena anda menyadari orkestrasi anda di dalam tubuh jagad semesta. Anda tidak lagi beribadah dengan beban dan duka, melainkan dengan rasa penuh syukur.

Syukur itu suplemen spiritual. Konon salah satu kunci untuk mencegah depresi parah sebenarnya adalah rasa bersyukur. Ini adalah jargon klasik sekuno peradaban. Banyak terekam dalam ajaran-ajaran spiritual dunia.

Revenge? Kalau masih ada niat revenge berarti anda masih di fase awal lagi.

Tapi gimana dengan keadilan? Revenge biasanya bikin semua jadi lebih parah. Solusi dari saya adalah...”karma auto pilot mode”

Saya tahu ada yang akan bilang...karma nggak ada dalam agama ini itu. Well... hukum kelistrikan dan magnet juga nggak ada dalam kitab suci agama manapun.

Teknik “karma auto pilot”.

Bayangkan anda di ruang virtual ala Tony Stark tadi. Klik target. Kunci. Klik kanan. Klik tombol “karma”, centang “auto pilot”. Klik options....centang OPTIMIZE. Tekan ENTER.

Dan sebagai penutup rangkaian terapi, saya bikin semacam monumen atau prasasti. Cincin yang ada pada foto inilah monumen saya. Tertulis “SOMEONE IS WORSE OFF...” semenderitanya kita, ada yang mungkin lebih menderita dan butuh bantuan kita.

Meski bukan berarti anda nyaman menikmati posisi bahwa ternyata ada yang lebih sial... ya mau gimana lagi?

“LIFE IS NOT FAIR. GET USED TO IT...” , kata Patrick pada SpongeBob.

The Sujud Therapy :

Cara Efektif Atasi Luka Batin dengan Cepat dan Nikmat

(Based on True Story)



'Belajarlah dari masa lalu, Jangan hidup di dalamnya' (Hannibal)

Inilah metode keren yang PROVEN dan bekerja saat saya mengalami masa-masa sulit dalam kehidupan yang benar-benar nyata.

Bahkan, secara pribadi saya berani mengatakan bahwa metode ini adalah salah satu metode Pelepasan emosi PALING SAKTI dibandingkan semua metode yang pernah saya pelajari dalam Ilmu Pengembangan Diri.

Sebab, bagi saya, metode ini secara konsisten BERHASIL dalam pemecahan masalah dan melepaskan gangguan emosi, plus, dapat pahala juga, insya Allah.

Jadi, saya berharap ini juga efektif untuk anda.

Ok, Kita Mulai..

Setiap Muslim yang beriman itu, pasti memiliki keyakinan bahwa segala sesuatu, entah itu Berkah atau Masalah (termasuk luka batin) datang dari Allah (dengan tujuan baik tertentu), maka Kembalikan saja semua padaNya.

Sebab tak mungkin DIA menurunkan problem kecuali juga menurunkan pemecahannya.

Dan satu dari banyak cara dalam Islam untuk penanganan stres yang Super Sakti Mandraguna adalah Sholat.

Loh Kok Sholat?

Yes, dalam Al Qur'an dijelaskan bahwa jika kita sedang mengalami ujian atau tantangan maka Hadapi dengan Sabar dan Sholat.

Teknik ini EFEKTIF dan tak mesti jadi Ulama untuk bisa melakukannya. Dan karena Efektif maka saya bagikan pada anda.

Juga, karena ini berasal dari pengalaman pribadi, maka kesaktian teknik ini memang sudah teruji dalam kehidupan nyata.

Dalam sholat ada suatu gerakan yang sangat Manjur mengatasi stres jenis apapun, termasuk luka batin yaitu SUJUD.

Dahulu kala, saya pernah mengalami gangguan emosi yang amat sangat parah dan itu sangat menyakitkan.

Lalu dengan melakukan Sholat dan berlama-lama dalam SUJUD (dan doa tertentu), hal itu tersembuhkan dan saya merasa damai kembali.

Saking terlukanya, saya kena demam tinggi disertai kepala terasa mau meledak.

Kepala bagian belakang saya rasanya seperti ditusuk. Saya mengalami kedinginan parah dan pergerakan udara sedikit saja bisa membuat tubuh saya menggigil.

Hal itu terjadi selama 3 hari.

Perasaan negatif itu ternyata berdampak mengerikan pada fisik saya. Bahkan saya sempat berpikir akan meninggal saking nggak enaknya.

Benar-benar traumatis!

Saya terpaksa sholat dalam keadaan berbaring dan menggunakan opsi tayamum. Saking pusingnya, saya juga nggak tahu pasti jumlah rakaat pada saat sholat dalam keadaan sakit itu.

Konsentrasi benar-benar remuk redam karena sakit.

Alhamdulillah, untung saja saya selamat dan berhasil melewati momen mengerikan itu. Dan yang terpenting, saya mengambil Hikmah Luar Biasa darinya.

Setelah kondisi fisik membaik, saya melakukan Sujud Therapy secara intens.

Dan atas izin Allah, lewat Sujud Therapy, saya berhasil lepas darinya dan bahkan kisah kasih yang sebelumnya tak sampai itu, akhirnya berujung sangat bahagia ;)

Nah, metode ini yang akan saya bagikan pada anda sekalian. Klasik, namun Benar Benar AMPUH MANDRAGUNA. Setidaknya menurut pengalaman saya.

Semoga juga efektif buat anda, karena teknik ini juga pernah digunakan orang lain yang berkonsultasi Via Inbox FB pada saya dan hasilnya rata-rata sangat ampuh, jika dilakukan sesuai instruksi.

Ada wanita yang baru putus cinta menggunakan metode ini dan berhasil melepas perasaan negatifnya.

Dalam kasus lain, seorang Alumni EFT Revolution juga pernah menggunakan teknik ini untuk mendapat dana agar bisa belajar EFT Revolution dengan saya :)

Jadi, metode ini bisa digunakan untuk membereskan masalah apapun terkait rezeki, problem rumah tangga dan lain lain. Termasuk Luka Batin, insya Allah :)

Caranya Bagaimana ?

- 1) Berwudhulah dan nikmati proses wudhu itu sepenuh penghayatan. Rasakan dan Nikmati Sepenuhnya persentuhan air di kulit anda dan biarkan tiap sentuhan air itu membuat pikiran dan tubuh anda Nyaman dan Tenang.

Akan jauh lebih baik jika anda mandi sebelumnya.

Efek dingin dan relaksasi dari air akan membantu melepas emosi yang terlalu berlebih.

- 2) Lakukan Sholat Sunnah 2 rakaat atau saat anda melakukan Sholat apapun waktu sendirian, jika anda tidak berjamaah.
- 3) Nikmati dan maknai bacaan dan gerakan sholat yang dilakukan. Rasakan Sepenuhnya. Tenanglah dalam melakukannya.

Semakin tenang, semakin kuat efek Positifnya. Nyamankan diri dan pikiran anda.

Lakukan sholat dengan tenang. Semakin lama anda sholat semakin baik dan sangat membantu kekhusyu'an.

Lambatkan gerakan anda saat Sholat, itu akan berpengaruh dengan ketenangan pikiran anda.

- 4) Saat sampai pada sujud yang terakhir, lakukan Sujud Selama Mungkin sebisa anda.

- 5) Curhatkan (dalam hati, jangan bersuara biar sholat anda nggak batal) Semua yang Anda Rasakan secara lengkap.
- 6) Sedetil detilnya. Jangan sampai ada yang terlewat. Lakukan sampai merasa tak ada lagi yang bisa diungkapkan.

Lakukan di dalam hati saja. Nggak pake suara. Lakukan sepuasnya dan anda juga bebas menangis habis-habisan. Bebas saja dan itu memang baik untuk anda.

Bentuk proses pelepasan diantaranya memang menangis dan tubuh yang bergetar-getar saat melakukannya.

Tetaplah Relax dan Nikmati saja Prosesnya.

- 7) Setelah melepaskan semua uneg-uneg yang terpendam selama ini, lalu ucapkan Doa ini dalam hati :

'Ya Allah.. Walaupun aku mengalami semua yang kurasakan ini (sebutkan nama masalah atau perasaan yang mengganggu),

Mohon IZINKAN aku untuk bisa ikhlas menerimanya, dan MUDAHKAN aku untuk sepenuhnya BERSERAH DIRI hanya padaMu ya Allah...

Dibaca 3 kali atau sebanyak mungkin, dengan Pelan dan Tenang, jangan terburu buru.

- 8) Selesaikan Sholat anda dengan sempurna dan Berdoalah apapun yang anda inginkan.

Selalu akhiri doa anda dengan kalimat ini :

'Ya Allah, mohon izinkan aku untuk ikhlas menerima apapun yang TERBAIK sesuai kehendakMu'

Mengapa?

Karena Dia pasti tahu apa yang terbaik buat kita. Dan kita memohon padaNya agar yang terbaik menurutNya saja yang terjadi. Bukan kehendakmu yang terjadi, melainkan kehendakNya.

Lakukan urutan diatas secara total, hingga anda merasa berdamai dengan diri anda sendiri dan berpasrah penuh padaNya.

Saya tak memberi garansi apapun bahwa teknik ini akan membereskan problem anda dengan sekali hajar.

Anda mungkin perlu melakukannya sebanyak mungkin, habis habisan, tanpa memikirkan berapa waktu yang dibutuhkan untuk membereskan gangguan emosi atau masalah yang sedang anda alami.

Namun biasanya, jika dilakukan dengan benar, sesuai instruksi diatas, maka dalam sekali atau 3 kali saja perasaan anda akan jadi PLONG, Damai dan Mudah Ikhlas.

Masing-masing orang akan mendapatkan hasil yang beda. Yang jelas, insya Allah, semua problem yang anda hadapi akan beres.

Sebab hati yang sudah tenang, akan menghasilkan kejernihan pikiran, dan dalam banyak kasus, mendatangkan solusi yang kadang tidak disangka-sangka entah darimana datangnya, atas izinNya.

Sebagai penegasan, jika dilakukan dengan benar, akan terasa hal yang beda. Perasaan anda jadi PLONG dan saat mengingat problem yang sedang dihadapi jadi terasa biasa saja.

Rasa Damai dan Tenang menyelimuti hati anda. Sangat Relaks dan ini sangat memBeningkan hati anda. Perasaan Hening yang sangat menenangkan.

Anda Bebas dari segala kegalauan. Bahkan anda menganggap itu sebagai hal yang bodoh dan buang umur saja.

Besar kemungkinan, anda akan menertawakan kebodohan anda, yang dulunya, sehingga sempat-sempatnya buang umur untuk urusan cinta-cintaan itu, kalau kasus anda memang Patah Hati.

Dan ini sangat mungkin terjadi, jika anda mengInvestasikan waktu, dengan fokus anda untuk melakukan Metode Spiritual tertinggi ala Islam ini.

Saya pernah dengar atau membaca, bahwa sebagian orang Jepang jika dilanda stres tinggi maka spontan mereka melakukan semacam Sujud untuk meredakan stres yang dialami.

Secara alami memang Teknik Sujud ini memungkinkan aliran oksigen mengalir ke otak dan membuat bekerja lagi secara normal.

Lakukan metode ini SEKARANG JUGA dan biarkan semua problem yang bikin anda hampir gila lepas, melayang dan hilang selamanya, atas izin Allah Yang Maha Menyembuhkan.

Tinggal ambil saja hikmahnya, pembelajarannya, agar tak lagi terulang dan jadilah semakin bijak dengan pengalaman yang sangat berharga itu.

Seperti kata Hannibal di awal tulisan ini: 'Lepas Emosi negatifnya, Ambil Pembelajarannya'

Karena Hidup ini sudah singkat, tak usah dipersingkat lagi dengan kesedihan.

Silakan praktekkan sekarang dan rasakan kekuatannya untuk menyembuhkan luka batin anda :)

AFIRMASI PELEPAS EMOSI BURUK WARISAN NENEK MOYANG



Sebagaimana janji saya pada bagian ‘penyebab luka batin’, metode ini berfungsi untuk membersihkan efek-efek emosional buruk yang tidak sengaja terinstal ke DNA nenek moyang dan masuk ke dalam diri kita tanpa kita sadari.

Lakukan teknik ini sampai anda merasa nyaman dengan diri anda sendiri.

Jika anda melakukan metode ini dengan tekun, biasanya akan terjadi banyak hal yang unik dan menyenangkan dalam hidup

anda, karena jiwa yang sudah lebih bersih dari berbagai kotoran psikologis, atas izinNya.

Caranya?

Ikuti langkah-langkah berikut :

- 1) Masuki Deep Trance anda.
- 2) Ucapkan afirmasi ini sepenuh penghayatan, dalam kondisi deep trance:

Ya Allah (atau apapun sesuai keyakinan anda), aku memohon maaf atas segala kesalahanku..

Juga segala kesalahan yang dilakukan oleh orang tuaku,..

Serta seluruh nenek moyangku ke atas..

Yang mungkin menjadi penyebab gangguan psikologis atau luka batin yang tidak sengaja terinstal di DNA dan bawah sadarku..

‘Sekarang mohon izinMu ya Allah, agar Engkau berkenan untuk MEMUTUSKAN (pas bagian ini, anda boleh juga visualisasi memutuskan tali energi negatifnya) semua energi dan informasi negatif itu.

Dan semua ucapan positif dan semua kelebihan serta ilmu ilmu positif yang dimiliki orang tua serta nenek moyangku, mohon diizinkan agar aktif pada diriku..

Aamiin..

CARA MENGATASI ABREAKSI ATAU REAKSI EXTRIM DALAM TERAPI



Mudah sekali, yang penting dari awal sudah diniatkan pada saat melakukan atau menerima terapi ‘tetap terkendali’

Cara ini dilakukan jika klien mengalami reaksi yang keras seperti menangis, berteriak, atau melakukan gerakan yang seolah ‘kesurupan’.

Solusinya adalah tetap mengetuk daerah ubun-ubun, di bawah hidung atau di dagu terus menerus selama proses pelepasan emosi.

Pengetukan di poin-poin meridian itu membuat energi negatif yang sedang hadir jadi terputus polanya dan terputus jalur muatan energi penyebab emosi nya.

Jadi, saat anda mau teriak, nangis, merasa dada sesak, mau muntah, merasa mual dan sejenisnya, tetap lakukan ketukan pada ubun-ubun dan titik lainnya, agar anda tetap sadar dan tidak kehilangan kendali.

Dengan pengetukan yang terus menerus dan terus juga mengucapkan afirmasi pelepasan seperti:

'Izinkan aku ya Allah untuk melepaskan semua perasaan ini, merelakan semua perasaan terluka ini dan seterusnya..'

Maka emosi yang tertahan di tubuh anda atau klien selama ini insya Allah akan terlepas secara bertahap, bahkan biasanya sangat cepat kalau pake ketukan ini malah dibanding dengan hanya menggunakan afirmasi pelepasan saja.

Saya seringkali dalam proses terapi, entah itu via phone atau secara langsung melakukan proses di atas.

Mau senangis apapun atau sengamuk apapun saya terus mengarahkan klien 'Tetap ketuuuuk, tetap ketuuuuuk. tetap ketuuuk ubun-ubunnya', dan emosinya perlahan menurun dan release.

Jadi abreaksi itu nggak perlu ditakuti, justru malah kita perlu bersyukur, berarti intensitas emosinya lagi full banget dan itu tinggal

diketukin dan terus merapal afirmasi pelepasan dan insya Allah langsung sembuh

Nggak sampai ngancurin kursi, mecahin gelas, memukul-mukul atau melempar benda-benda sekitar segala, sebagaimana yang biasa terjadi pada metode terapi dengan menggunakan ekspresi emosi total, tanpa pengetukan.

Mudah kan? :)



Keterangan Gambar : Titik yang terus menerus diketuk (ubun-ubun) saat terjadinya abreaksi sambil terus mengucapkan afirmasi pelepasan emosi.

KAITAN KONDISI TUBUH DENGAN PENYEMBUHAN EMOSI, LEVEL KEBAHAGIAAN, DAN PRODUKTIVITAS



Tentang hal ini, saya sudah lama sekali merasakan bahwa emosi kita itu sangat terkait dengan kondisi tubuh kita.

Secara pribadi (dan ternyata banyak juga teman yang merasakan hal yang sama) kalau badan saya lagi nggak enak atau kurang fit, saya cenderung sangat susah mengendalikan emosi.

Tak hanya itu, produktivitas pun jadi anjlok minta ampun. Bahkan sekedar dimintain bantuan istri saya buat angkat jemuran dan nganter kepasar saja saya malasnya minta ampun.

Orang-orang menduga kalau saya memang pemalas tapi sebenarnya, yang saya rasakan adalah saya merasa tidak punya energi untuk melakukan berbagai aktivitas.

Jika diibaratkan baterai hape, yang harusnya tenaganya bisa ON 100 persen, paling-paling cuman bisa dipake antara 30-50 persen saja.

Cilakanya, karena energi yang minim ini, saya jadi susah banget untuk mengendalikan emosi, bahkan untuk hal-hal yang kecil dan nggak penting.

Mengendalikan emosi atau memperbaiki diri juga membutuhkan energi.

Jadi, kalau tubuh kita minim energi, kita cenderung akan emosional. Dan kalau kita sudah emosional, biasanya akan merembet ke bidang kehidupan yang lain. Merembetnya itu nggak tanggung-tanggung dan bisa merusak semuanya.

Contoh: Anda sedang masuk angin dan biasanya, orang yang sedang masuk angin (contohnya saya) itu akan merasa amat malas mau ngapa-ngapain.

Mau nulis malas, mau nganter istri malas, mau sholat tepat waktu berjamaah juga malas, mau nonton juga malas, pokoknya semuanya super malas!

Gara gara itu, istri anda jadi sewot karena nggak dibantuin bahkan untuk urusan yang sepele seperti buang sampah, ngangkat jemuran atau nganter ke pasar.

Anda pun jadi emosi, padahal secara bawah sadar anda tahu bahwa sebaiknya anda nggak emosi, dan akhirnya menimbulkan pertengkaran yang nggak perlu.

Jadi diem-dieman seharian. Lalu anda facebookan dan melihat hal yang bersifat SARA, kekejaman, atau pertengkaran politik dan sejenisnya, akhirnya anda jadi emosional dan bikin status.

Karena statusnya emosional, maka akan memicu akun yang berbeda pendapat untuk komen yang juga emosional.

Akhirnya terjadi saling unfriend, saling blokir dan segalanya yang memutus silaturahmi yang sebenarnya tidak perlu.

Hanya gara-gara tidak punya energi dan kenyamanan tubuh yang cukup untuk berpikir jernih dan mengendalikan emosi yang sebenarnya hanya meledak sesaat dan memang sama sekali tak penting sebenarnya :)

Nggak hanya itu, saya juga merasakan bahwa kondisi fisik yang nggak fit itu SANGAT MEMPENGARUHI KUALITAS DAN KUANTITAS IBADAH.

Susah sekali bisa khusyu atau merasakan makna ayat, doa atau zikir yang dilantunkan, jika kita berada dalam kondisi tubuh yang mungkin sedang masuk angin, mengalami flu atau yang lebih mengerikan lagi, saat terkena penyakit yang lumayan parah.

Dan dalam konteks terapi, bahkan tubuh dan pikiran kita amat berat untuk diajak melakukan terapi.

Anda tau anda sedang dalam kondisi psikologis yang payah, anda sudah tahu cara mengatasinya, tetapi, anda tak punya energi untuk melakukan terapi.

Pernah merasakannya?

Anda yang juga mengerti atau berprofesi sebagai seorang healer biasanya akan juga mengalami hal yang identik. Dan jika kondisi fisik yang kacau ini terus menerus dibiarkan, maka bisa menimbulkan bahaya, dunia akhirat.

Jadi kesimpulannya, selain anda perlu memperhatikan kondisi psikologis atau emosional, anda juga perlu untuk memperhatikan kondisi fisik anda.

Sebab dalam banyak kasus (termasuk kasusnya saya), gangguan emosi bisa muncul akibat gangguan fisik yang terjadi

sehingga merembet ke bidang kehidupan lain dan menimbulkan masalah atau trauma baru.

‘Jadi solusinya gimana bang?’

Saya akan menjelaskan secara serba singkat tentang 2 hal sederhana yang insya Allah akan sangat membantu dalam memperbaiki kondisi fisik dan akan sangat membantu juga untuk mengatasi kondisi emosi yang sedang kacau.

Pantangan dan Anjuran yang perlu dilakukan :

1. PANTANGAN :

- Jangan Tidur diatas jam 10 malam.
- Kurangi gorengan, santan, kopi, sirup, mie instant dan segala jenis snack berbahan pengawet.
- Hindari pemicu stres dari media manapun, nyata maupun maya.
- Hindari minum es.

2. ANJURAN :

- Sering minum air hangat kuku.
- Melakukan Pijat Refleksi secara teratur (dibagian khusus saya jelaskan lebih detil)
- Rutin melakukan peregangan atau stretching (Yoga juga bagus kalau anda mau)
- Berjemur di matahari pagi.

- Sering jalan kaki di pagi hari (atau jalan kaki sekuatnya, kemanapun sesanggupnya)
- Memohon izinNya agar diberikan kedamaian, ketenangan dan kebahagiaan lahir batin, dunia akhirat dan kembali padaNya dalam keadaan yang diridhai :)

Ya sudah itu saja, jangan banyak banyak, nanti nggak diamalin biasanya. Pilih mana yang paling nyaman untuk segera dilakukan dan segera praktekan.

Kalau saya biasanya berusaha untuk sering melakukan Pijat Refleksi mandiri.

Bukan apa-apa, soalnya kalau urusan Self Physical Healing selama bertahun-tahun metode ini amat sangat proven dalam banyak sekali kasus.

Juga sangat ampuh untuk menangani gangguan fisik pada orang lain. Dan saya sudah melakukannya sejak kira-kira tahun 1999, udah lama banget juga ya :D

Kesimpulannya, jika anda merasa kondisi emosional anda susah stabilnya.

Bisa jadi anda melanggar beberapa pantangan di atas (dalam kasus saya, yang paling membawa bencana dan derita itu adalah tidur di atas jam 10 malam atau begadang, itu membuat saya panas dalam atau badan nggak enak selama sehari-hari)

Sehingga emosi anda jadi benar benar tak stabil dan seperti yang saya sudah katakan diatas, ia akan merembet ke bidang kehidupan yang lain secara sangat negatif.

AKUPRESUR SEDERHANA UNTUK PENGENDALIAN EMOSI



Karena saya menyadari bahwa emosi yang kacau dan susah untuk memaafkan juga bisa berasal dari gangguan fisik atau organ dalam yang tidak sehat, maka disini saya tambahkan juga metode yang saya anggap insya Allah termasuk paling ampuh.

Saya menggunakan teknik ini dan merasakan level energi dan pengendalian emosi saya menguat. Rasa lelah yang biasanya terjadi saat bangun tidur atau perasaan males-malesan pun perlahan menghilang.

Saat menulis ebook ini pun, saya terkadang berhenti sejenak untuk melakukannya dan merasa kembali berenergi, alhamdulillah.

Teorinya adalah jika organ tubuh dalam keadaan kuat dan sehat, maka kita akan lebih mudah mengendalikan emosi.

Dan kalau sudah mudah mengendalikan emosi, maka hidup kita akan lebih tenang, lebih bahagia dan minim luka batin yang nggak penting.

Metode sederhana ini pun jika dilakukan dengan tekun, insya Allah akan membantu penyembuhan penyakit-penyakit fisik yang mungkin selama ini sudah mengganggu anda.

Ingat, tubuh itu sangat terkait dengan emosi, jika terjadi gangguan pada fisik, maka emosi pun akan terganggu, begitupun sebaliknya.

Saya mengambil metode ini dari Guru Mantak Chia dalam bukunya The Chi Self Massage yang sudah saya beli bertahun-tahun silam.

Kini saya akan membagikan 'rahasia besar' ini pada anda ;)

Cara Penggunaan :

- 1) Minum dulu air bening hangat sebelum dan sesudah terapi.
- 2) Mulai dengan tekanan lembut pada titik-titik yang saya tunjukkan di foto.
- 3) Secara perlahan, naikan level tekanan hingga mencapai daging bagian dalam. Kalau memang ada gangguan organ dalam, maka

ruas jari atau bagian samping jari yang dipijat akan terasa nyeri banget.

- 4) Jika terasa sangat nyeri, kurangi level tekanan.
- 5) Setiap titik ditekan minimal 3 hingga 7 kali dengan tekanan yang dalam dan mantap.
- 6) Pijat seluruh bagian jari secara teratur setiap hari atau beberapa hari sekali.

Biasanya, jari anda akan merasa pegal pada awalnya. Tenang saja dan jangan menyerah.

Itu karena jari anda belum terlatih saja dan kalau merasa pegal begini, istirahat sementara dan ulangi saat anda merasa tidak lagi lelah.

- 7) Akhiri dengan menarik nafas dalam dalam dan ucapkan syukur padaNya

Berikut gambar penjelasannya:



Titik-titik yang perlu anda tekan untuk memudahkan pengendalian emosi (lihat cara penggunaan diatas) :

- 1) Jempol : Terkait dengan perut.
(Emosi yang berhubungan = Kecemasan atau Kegelisahan)
- 2) Telunjuk : Paru Paru dan Usus Besar.
(Emosi = Kesedihan dan Depresi)
- 3) Jari Tengah : Jantung, usus kecil, sirkulasi dan pernafasan.
(Emosi = Nggak Sabaran)
- 4) Jari Manis : Hati, Empedu dan Syaraf.
(Emosi = Kemarahan)
- 5) Kelingking : Ginjal. (Emosi = Ketakutan)

Beberapa metode atau posisi menstimulasi poin meridian yang terkait emosi dan memperbaiki kualitas energi tubuh.



HINDARI (TERLALU) PENGEN SEMBUH



Paradox memang agak aneh, mengapa dalam proses terapi emosi (juga bentuk terapi lainnya) sebaiknya hindari terlalu banget pengen segera sembuh secepat mungkin?

Maksudnya terlalu disini adalah terlalu berharap banget yang luar biasa sehingga jadi seolah menTuhankan teknik terapi.

Faktanya, nggak semua teknik terapi itu cocok buat semua orang. Dan sikap terlalu menginginkan sesuatu itu cenderung menghasilkan sesuatu yang kebalikannya.

Kenapa?

Begini, bawah sadar itu punya suatu sifat yang unik yaitu:

‘Semakin dipaksa, semakin melawan ia’

Jadi, dalam proses terapi, sebaiknya sikap mental yang dimiliki adalah sikap mental seorang ilmuwan dan seorang yang beriman.

Maksudnya gimana?

Sikap mental seorang ilmuwan artinya kita tetap relax dan santai saja saat melakukan proses terapi, melakukan berbagai teknik dengan sikap objektif tetapi total dalam melakukan atau mempraktekannya.

Lalu melihat metode mana yang berhasil dan menyingkirkan metode yang belum atau tidak berhasil.

Beriman maksudnya, menyadari bahwa semua metode terapi, pelepasan atau healing, hanyalah bagian dari usaha, ikhtiar atau proses.

Sambil terus berharap semoga Yang Maha Penyembuh berkenan mengizinkan penyembuhan terjadi pada diri kita.

Tenang, saya bukan nakutin anda bahwa metode yang saya sampaikan itu nggak ampuh, tidak. Metode yang saya share justru metode yang sudah bertahun-tahun saya gunakan dan mendatangkan hasil yang luar biasa efektif dalam menyembuhkan gangguan emosi yang dialami para klien saya.

Saya memberikan masukan tentang mindset ini justru agar metode penyembuhannya bekerja dengan lebih optimal dengan membebaskan bawah sadar bekerja, tanpa paksaan.

Maka, dengan mindset relax terhadap apapun yang terjadi nantinya tapi tetap berpikiran terbuka dan melakukan yang terbaik,.

Maka, saat proses memasuki deep trance dilakukan biasanya perasaan terlalu pengen itu sudah sangat jauh berkurang sehingga terapi dapat dilakukan dengan lebih optimal.

Jadi sekali lagi, hindari terlalu ingin segera beres.

Relax saja, lakukan prosesnya sepenuh jiwa dan biarkan yang terbaik terjadi sekehendakNya.

Sebab hakikatnya, bukan metode healing yang menyembuhkan, tapi atas izinNya :)

SETELAH SEMBUH, LALU GIMANA?



Biasanya, setelah anda mengalami kebebasan dari emosi atau luka batin yang sudah mengganggu sekian lama, perasaan anda akan terasa jernih, tenang dan bawah sadar mulai memunculkan solusi yang selama ini seolah tersembunyi.

Beberapa diantara klien saya merasakan seperti ada beban yang terlepas dari pundak atau dada mereka.

Beban berat emosional yang selama ini ditanggung secara psikis lepas dan bisa menimbulkan efek langsung secara fisik.

Amat sering terjadi, yang sudah mengalami kebebasan dari emosi 'negatif' jadi merasa:

‘Ah kok nggak kepikiran ya?’

‘Kalau tau begini ya kenapa nggak dari kemarin kemarin?’

Nggak kepikiran itu ya karena pikirannya ketutup sama emosi negatifnya. Dan sebagaimana yang sering saya dengar dari Guru Guru saya:

‘Jawabannya sudah ada dipikiran, tinggal bersihkan pikirannya dan jawabannya akan muncul sendiri’

Setelah belasan tahun (Sejak awal tahun 2000an) menggeluti dunia pengembangan diri, saya baru benar-benar memahaminya beberapa waktu ini :)

Tetapi, kita harus tetap waspada. Alasannya, masalah atau konflik biasanya akan selalu ada. Memang sudah hukum alamnya begitu.

Yang bisa kita lakukan hanya meminimalisir potensi konflik dan mengembangkan daya tahan mental secara sengaja, agar tahan terhadap cobaan atau ujian yang mungkin datang di masa depan.

Jadi, setelah bebas dari gangguan emosi yang dialami, kita perlu dengan sadar penuh, untuk terus mengembangkan kekuatan mental dan terus mengembangkan diri kita.

Karena ada banyak orang yang lengah terhadap gangguan emosi dan kembali ke lingkungan dimana kekacauan psikologis itu bermula.

Akhirnya gangguannya balik lagi, balik lagi dah :D

Anda perlu membersihkan pikiran dan jiwa anda dari segala hal yang berpotensi merusak dan menghancurkan perubahan yang sudah terjadi.

Anda perlu melakukan puasa indra, puasa mental dan puasa terhadap segala hal-hal yang bersifat negatif, sekuat anda.

Detilnya begini:

- Hentikan atau kurangi semaksimal mungkin interaksi dengan orang-orang yang suka membully, menghina, merendahkan atau apapun yang beresiko merusak citra diri anda.
- Cari dan sering-sering ngumpul dan berteman dengan orang-orang yang anda anggap positif serta anda kagumi karakternya.
- Biasanya orang yang begini ngumpulnya di seminar, workshop, training dan apapun yang terkait dengan pengembangan diri.
- Berkumpul dengan orang-orang yang positif (pikiran, perbuatan dan perkataannya) dan membangun jiwa, akan membuat anda otomatis beresonansi dengan gelombang energi positif dan anda akan terbawa arus kebahagiaan yang lebih dahsyat.

- Hindari secara total atau bertahap semua berita-berita yang memicu emosi negatif anda seperti Politik, Poligami, pembunuhan, pemerkosaan, kekerasan dalam rumah tangga, gosip-gosip artis yang bahkan seumur hidupnya tidak mengenal anda.
- Lakukan 'puasa' terhadap media media yang menyebarkan berita negatif dan penuh amarah.
- Saya tau ini nggak gampang bagi sebagian orang, tapi kalau anda tidak melakukannya, anda akan kembali remuk redam, hancur, mudah galau dan akhirnya kembali lagi tenggelam dalam samudra kenegatifan yang perlahan akan 'membunuh' anda.

Ya terserah anda sih, saya cuman menyarankan hal yang menurut saya amat bermanfaat dan mencegah anda dari kegilaan kronis.

Lakukan puasa ini selama 3 bulanan (supaya terinstall jadi kebiasaan, bukan setelah 3 bulanan itu jadi boleh lagi loh ya)

Dan saksikan sendiri betapa anda akan lebih produktif, lebih menghasilkan, mungkin saja dalam finansial akan otomatis lebih baik, seiring dengan meningkatnya produktifitas anda.

Anda akan merasa lebih tenang, lebih relax, lebih berenergi, lebih merasa bahagia dan lebih puas dengan kehidupan anda.

Insya Allah, saya jamin beneran rasanya beda banget dah :D

Dan selama proses mendetox racun emosi dan mengubah diri, anda perlu me-reinstall pikiran bawah sadar anda dengan secara terus menerus dan rutin mengisinya dengan materi pengembangan diri atau inspirasi yang berkualitas.

- Anda bisa membaca buku-buku yang akan membangkitkan kekuatan dan semangat anda.
- Anda bisa mengikuti seminar, workshop maupun training bertema pemberdayaan diri, anda bisa mengikuti program-program yang bermanfaat atau apapun yang bisa membuat anda lebih baik dari sebelumnya, secara positif. Entah itu secara online maupun secara offline.

Lakukan secara bertahap, jangan langsung maen hajar semua hehehe, sebab kalau kebanyakan dan langsung maen hajar, biasanya akan menimbulkan jenis kecanduan baru yaitu kecanduan pengetahuan.

Kecanduan jenis ini terlihat keren dan inspiratif, tapi dalam jangka panjang, kalau nggak dilakukan atau dipraktekkan secara bertahap ilmunya, maka akan menimbulkan perasaan menyesal dan tidak berdaya.

Jadi, pelajari hal-hal yang bermanfaat, tapi ingat untuk memilih satu hal yang paling mudah dulu, lakukan dan biarkan hal itu menghasilkan manfaat nyata, barulah berpindah ke ilmu atau metode yang berikutnya :)

Diantara rekomendasi buku-buku yang saya anggap TERBAIK dan bermanfaat dari saya adalah ini:

- 1) The Success Principle oleh Jack Canfield.
- 2) The One Thing oleh Gary Keller dan Jay Papasan.
- 3) Berpikir dan Berjiwa Besar oleh David J. Schwartz.
- 4) Bagaimana Mencari Kawan dan Mempengaruhi Orang Lain oleh Dale Carnegie.

Saya tidak mau terlalu banyak ngasi referensi buku, biasanya malah jadi tertekan dan nggak dibaca.

Mending sedikit saja tapi mantap dan mengubah hidup kita, ya kan? ;)

Bahkan satu buku di atas saja pun anda baca, benar-benar dipahami, dipelajari, dipraktekkan dan dijadikan kebiasaan selamanya, akan amat mengubah hidup anda.

Anda insya Allah akan merasa lebih puas, lebih bahagia, lebih kaya, lebih merasakan hidup yang penuh makna, barokah wasilah dari ilmu yang di dapat didalamnya :)

Sekali lagi, setelah anda merasa bebas dari penjara emosional yang telah meremukkan hidup anda sebelumnya, TETAP WASPADA DAN JANGAN LENGAH!

Terus hindari semua yang negatif. Terus masukkan nutrisi ilmu pemberdayaan diri. Terus praktekkan selamanya.

Dan saya akan sangat senang, jika anda berkenan menceritakan efek positif yang sudah anda rasakan, setelah anda mempraktekkan bagian ini :)

KAPAN ANDA MEMBUTUHKAN BANTUAN AHLI?



Jika anda merasakan bahwa berbagai filosofi atau metode yang saya sampaikan kurang ngefek atau works, mungkin anda membutuhkan bantuan seorang ahli yang anda percaya.

Ini rahasia umum sebenarnya dikalangan para Healer, Therapist dan segala profesi People Helper lainnya yaitu:

‘Lebih mudah menyembuhkan orang lain daripada menyembuhkan diri sendiri’

Tapi sebelumnya saya akan menjelaskan, mengapa Self Healing bisa gagal?

‘Resep Gagal’ dalam melakukan Self Healing ini saya ramu dari pembelajaran dan pengalaman selama ini.

Semoga ada manfaatnya buat anda dan mencegah anda mengalami kesalahan yang sama seperti saya.

Apa sajakah itu?

- ✓ BELUM MEMOHON IZIN TUHAN DENGAN SERIUS Agar IA berkenan menyembuhkan dengan serius dan berserah diri padaNya.

Mana bisa sembuh atau release emosi atau gangguan apapunya kalau Sang Maha Mutlak Menyembuhkan belum menurunkan izinNya?

- ✓ KURANG MINUM

Air berfungsi untuk menyampaikan energi penyembuhan ke bagian-bagian yang membutuhkan.

Sehingga dalam banyak kasus, hanya dengan menambah jumlah konsumsi air saja, insya Allah akan menimbulkan efek penyembuhan yang lebih signifikan.

- ✓ TERLALU PENGEN CEPAT SEMBUH

Silakan saja kalau mau cepat sembuh, itu bagus, tapi kalau kepengennya itu terlalu berlebihan, malah akan membawa efek sebaliknya.

Pikiran bawah sadar punya karakter NGGAK SUKA DIPAKSA.

Semakin kita mencoba memaksakan penyembuhan dengan cepat, semakin lamban penyembuhan terjadi.

Relaxlah dan berserah diri padaNya, setotal-totalnya, habis-habisan dan sadari, apapun yang terjadi nantinya, itu pasti yang terbaik.

Seburuk apapun keliatannya sekarang :)

✓ LOKASI YANG KURANG OKSIGEN DAN KURANG NYAMAN

Pernah seorang alumni EFT Revolution saya dulu merasa gagal dalam melakukan Self Therapy.

Lalu ia berpindah dan melakukan terapi di tempat yang banyak pepohonannya dan alhamdulillah berhasil.

Kasusnya waktu itu adalah Broken Heart alias Patah Hati :D

Jadi, lokasi ketika dilaksanakannya terapi atau penyembuhan emosi sebaiknya dilakukan ditempat yang memiliki udara segar, agar efektifitas terapi atau pelepasan emosi jadi lebih powerful :)

✓ KURANG DETIL DALAM MEMAHAMI TEKNIS TERAPI

Biasanya, karena pengen buru-buru beres, ada langkah teknis yang sangat penting yang terlewat. Satu langkah saja dilewati, maka hasilnya bisa beda seperti langit dan bumi.

Detil itu sangat penting, maka saya sangat menyarankan untuk mempelajari baik-baik dan untuk bagian dari sugestinya.

Anda sebaiknya merekamnya lewat handphone atau meminta teman anda membaca sugestinya dengan sangat lembut dan perlahan, sambil ia juga merekamnya via handphone.

Sehingga saat anda membutuhkan sugesti yang sama seperti cara memasuki trance anda tak perlu lagi memintanya ulang untuk menuntun anda memasuki trance.

Cukup dengarkan rekaman sebelumnya dan biarkan semua terjadi dengan sendirinya.

✓ LEVEL TRANCE YANG KURANG DALAM

Kasus dengan luka batin yang dalam atau terpendam, sehingga orangnya lupa akar penyebab dia berperilaku negatif, level kedalaman trance yang tepat untuk penyembuhannya adalah minimal Medium Trance (menengah) atau lebih baik lagi Deep Trance.

Jika hasil terapi (setelah dilakukan self healing) kurang memuaskan atau bahkan nggak ngaruh sama sekali, anda perlu mengecek level kedalaman trance anda.

Siapa tahu memang kurang dalam, atau konsentrasi anda pecah saat melakukannya, sehingga level kedalaman trance jadi berkurang dan terapinya jadi kurang ampuh.

✓ AKAR MASALAH YANG BELUM DITEMUKAN

Biang masalah jika belum atau tidak ditemukan maka cenderung akan muter-muter dan masalah semakin membuat bingung.

Justru bagian inilah inti dari terapinya, sebab dalam pengalaman saya, ketika orang menduga masalahnya adalah suatu hal, tapi setelah dicek dengan lebih detil dengan teknik tertentu ternyata masalahnya bukan itu.

Melainkan masalah yang terpendam begitu dalam dan seolah-olah nggak nyambung dengan kondisi yang dialami saat ini.

Tapi setelah dibebaskan emosinya, eh alhamdulillah sembuh. Dan lain lain..

Jika anda sudah mengatasi semua hal diatas namun belum juga mengalami hasil yang baik atau bisa jadi lukanya terlalu dalam

sehingga anda merasa tidak sanggup ngapa ngapain lagi, inilah saat yang tepat untuk meminta bantuan ahli.

Mengapa bantuan ahli itu diperlukan?

Itu karena, mereka akan lebih objektif dan apa adanya. Mereka bisa melihat akar masalah yang mungkin selama ini belum atau sama sekali tidak terlihat bagi anda.

Mereka juga bisa meningkatkan semangat anda untuk sembuh yang salah satu caranya adalah dengan menceritakan kasus-kasus serupa atau bahkan yang lebih mengerikan dan berhasil disembuhkan.

Anda bahkan juga bisa diprovokasi untuk meningkatkan kemampuan anda dalam menyembuhkan diri anda sendiri,.

Menuntun anda dengan sabar, menerima kondisi anda apa adanya dan memberikan metode-metode yang terbaik yang insya Allah bisa jadi wasilah kesembuhan anda.

Healer yang sangat berpengalaman biasanya akan membuat perasaan anda nyaman, anda jadi merasa masalah anda jadi biasa saja, anda menganggap diri anda jadi wajar saat melakukan kesalahan.

Dan dengan semua hal positif itu, anda pun jadi lebih mudah mencapai kebebasan dari segala jenis gangguan psikologis, atas izinNya :)

Perumpamaan yang bagus tentang ini pernah disebutkan oleh teman saya yang juga seorang Healer:

‘Lebih enak mana, kita pergi kesuatu tempat dengan nyupir sendiri atau kita cuman tinggal tidur tapi tau tau udah nyampe?’

Anda tentu tau mana yang paling enak, nyaman dan menyenangkan, iya kan? ;)

Dan mungkin anda sendiri sudah merasakan hal ini:

‘Lebih mudah menasehati orang daripada menasehati diri sendiri dan lebih menyenangkan dimotivasi orang daripada dimotivasi diri sendiri’

Sudah pernah ngerasain kan gimana susahnya bangkit sendiri tanpa bantuan orang lain ketimbang dengan adanya bantuan dari pihak lain seperti keluarga, saudara, sahabat dan teman teman sekomunitas?

Dan tentu saja hal ini bukan bermaksud untuk menggantikan fungsi terpenting dari ebook atau buku yaitu:

‘Anda bisa menyembuhkan diri anda sendiri’

Tentu saja tidak.

Hanya, jika anda menemukan bahwa metode, filosofi dan teknik yang dishare sepertinya hanya berefek minim, anda boleh

mengecek hal-hal apa saja yang kurang sehingga hasil terapi jadi belum maksimal dan perbaiki habis-habisan.

Tapi jika semuanya belum works, anda perlu melakukan apa yang saya lakukan yaitu memohon petunjukNya dan meminta bantuan seorang yang anda anggap lebih ahli.

Kira-kira sebelum awal 2016 silam, saya mengalami masalah yang sangat sulit saya atasi.

Saya mengalami kebingungan luar biasa dan akhirnya saya bermunajat, memohon pada Allah agar berkenan menunjuki jalan agar masalah ini segera selesai, dengan cara yang terbaik sesuai kehendak Allah.

Petunjuk yang saya dapat adalah, saya harus mengunjungi seorang Guru saya di daerah Tasikmalaya. Bersama dengan istri, ipar dan seorang teman, kami lalu datang kesana.

Alhamdulillah setelah berkonsultasi dan belajar lagi dengan beliau, saya mengetahui bahwa ada banyak hal yang belum saya tau dan banyak hal yang perlu saya perbaiki agar semua kesalahan saya tidak terulang lagi.

Kesimpulannya, saat semua ikhtiar yang anda lakukan untuk menolong diri anda dengan semua ilmu pengetahuan yang anda miliki seolah mentah semua, maka mungkin sudah saatnya anda meminta bantuan seorang yang lebih netral, lebih objektif dan yang dianggap lebih ahli.

Tentu saja dengan sebelumnya memohon petunjukNya, agar jalan penyelesaian problem yang dihadapi bisa diatasi dengan lebih mulus dan lancar, insya Allah.

Jika anda juga seorang Healer atau Terapis, tidak perlu merasa malu atau rendah diri ketika anda memang butuh bantuan dari Healer lain.

Itu sangat wajar, karena saya juga melakukannya.

Begitu pun juga dengan sebagian klien saya yang sebagiannya adalah tokoh senior dalam Healing, Hypnotherapy, Coaching dan tokoh yang disegani dalam bidangnya masing masing.

Itu sangat normal, karena Healer, Therapist, Leader dan siapapun juga itu, tetap saja manusia yang masih memiliki kemanusiaan dalam dirinya, termasuk problem.

Jadi ya santai saja dan nggak perlu malu meminta bantuan dari ahli.

Lepaskan ego keilmuan dan biarkan kebebasan dari emosi yang tidak memberdayakan pergi dari diri anda, sekarang juga :)

BONUS 1:

MENGATASI MENTAL BLOCK FINANSIAL BERKEDOK AGAMA



Diantara banyak hal yang menghambat keyakinan bahwa mendapatkan uang dan menjadi berlimpah itu sebenarnya mudah adalah ini:

Salah Paham terhadap ajaran agama.

Dan asal tau saja, blocking ini yang termasuk paling berat ditangani kalau belum tau ilmunya. Sebab ini urusannya tentang akhirat dan mengerikan.

Orang yang sudah terkena 'racun' salah belajar agama ini bahkan akan menganggap dirinya sedang mematuhi perintah Tuhan dan orang yang berpendapat lain adalah orang yang ingkar padaNya.

Kemiskinan dianggap mulia dan bisa menaikkan orang kederajat yang tinggi disisiNya.

Beberapa diantara contoh mental block berbau salah belajar agama itu seperti ini (karena di negara kita mayoritas Muslim maka saya akan menuliskan yang umum terjadi pada masyarakat kita) :

- 'Orang Kaya itu susah dan panjang hisabnya'
- 'Sudahlah nggak usah ngoyo, ujung-ujungnya kan ntar paling masuk tanah ukuran 1x2' (kuburan maksudnya).
- 'Orang Miskin lebih cepat masuk surga dibanding orang kaya'
- Yang penting itu takwanya, bukan kayanya' (Benar memang, tapi salah penempatan).
- 'Orang miskin itu lebih dicintai Nabi'
- Dan lain lain, yang intinya menggunakan potongan ayat atau hadits yang mengagung-agungkan kemiskinan dan kezuhudan yang salah penempatan atau konteksnya.

Biasanya, orang-orang yang percaya begitu saja dengan belief atau keyakinan yang seolah-olah sangat Syar'i ini adalah orang-orang yang belum memahami Islam secara lebih holistik.

Mereka belum belajar sejarah Islam dengan benar.

Dalam sejarahnya, para sahabat besar yang DIJAMIN MASUK SURGA hampir semuanya adalah ORANG ORANG KAYA.

Sebut saja Umar, Usman, Abdur Rahman bin 'Auf, Abu Bakar dan lain lain adalah para Millionaire bahkan Trillionaire.

Jika ada yang bilang kalau orang kaya itu panjang hisabnya, bagaimana dengan para sahabat diatas?

Kenapa mereka tidak panjang hisabnya?

Ada juga yang bilang kalau 'Abdur Rahman bin 'Auf itu masuk surga dengan merangkak.

Tapi tetap saja masuk surga kan?

Ini tetap saja lebih baik ketimbang orang miskin yang sombong dan merendahkan para orang kaya.

Mereka merasa merekalah yang paling masuk surga, padahal tidak akan bisa mencium bau surga untuk orang-orang yang dalam hatinya ada kesombongan walaupun hanya sebesar biji Zarah.

Jadi, mau miskin, mau kaya, tetap saja ada kemungkinan bisa masuk neraka kalau kita sombong dan merasa lebih mulia dari yang lain.

Hak penuh untuk menilai manusia itu masuk surga atau neraka itu adalah HAK MUTLAKnya Allah. Sementara yang namanya uang atau kekayaan itu netral.

Bisa digunakan untuk berbuat kebajikan habis-habisan dan bisa juga digunakan untuk kemaksiatan level mahadewa. Tergantung siapa yang memegang kekayaan, bukan kekayaannya sendiri.

Pisau di tangan seorang ibu rumah tangga yang pinter masak akan jadi alat yang sangat bagus untuk membuat masakan yang enak untuk keluarganya.

Sehingga yang makan masakan ibu itu menjadi bahagia. Dan jika ibu itu niatnya memang menyenangkan hati suami dan keluarganya, maka akan jadi pahala yang tiada taranya.

Tetapi, pisau yang sama yang digunakan seorang rampok atau pembunuh berdarah dingin, akan digunakan untuk menusuk nusuk korbannya atau bahkan memutilasi orang secara kejam dan sadis.

So, it's not about the knife. It's about who take and use the knife.

Bukan tentang pisaunya, tapi tentang siapa dan bagaimana pisau itu digunakan.

Ok, jelas ya sampai disini :)

NGAPAIN CAPEK, KAN UJUNGNYA MASUK KUBURAN JUGA?

Ada juga yang punya belief:

'Ah sudahlah bray, ngapain capek capek nyari kekayaan, Kan ujungnya bakalan masuk kuburan juga. Cuman masuk tanah 1x 2 meter bray!'

Waduh, sungguh kasihan dan menyedihkan kalau ada orang yang punya keyakinan seperti ini.

Saya membayangkan gimana ya nasibnya? Gimana dengan istri dan anak-anaknya?

Gimana ya hubungan sosial dan harga dirinya?

Yang orang ini belum tau adalah:

'Bahkan tanah kuburan yang cuman 1x2 meter itu juga kalau mau mayat ente dikubur BAYAR PAKE DUIT bray!' :D

Juga orang-orang ini sepertinya memang belum memahami ajaran agamanya dengan baik.

Sebab banyak sekali ibadah-ibadah PENTING dalam Islam yang semuanya BUTUH DUIT dan kadang jumlahnya lumayan besar.

Kalau mau sholat tentu saja kita butuh pakaian yang layak, sopan dan penuh adab. Disunnahkan untuk memakai pakaian yang paling bagus dan terbaik saat sholat.

Bahkan dalam hadits dijelaskan kalau mau Jum'atan pake pakaian yang putih dan terbaik. Begitu juga saat Hari Raya atau Lebaran, sunnah memakai pakaian yang terbaik.

Artinya apa?

Nabi saja memakai pakaian yang terbaik kalau mau ibadah. Beliau juga memakai wangi wangian atau parfum. Dan anda tentu saja tau bahwa semua itu tidak gratis, melainkan perlu dibayar pake duit :D

Juga, kita sangat dianjurkan (Allah sendiri yang nyuruh) untuk membayar zakat, infaq dan shadaqah.

Kalau nggak punya duit, ya mana bisa menjalankan syariat ini?

Belum lagi kalau mau nikah, kan butuh duit juga?

Nikah itu ibadah dan ibadah yang satu ini juga butuh dana yang lumayan besar. Kalau bertahan dengan keyakinan miskin yang salah alamat tadi, gimana bisa nikah? :D

Oh, saya belum bilang tentang naik haji dan umroh kan?

Lah anda sendiri kan sudah tau kira-kira berapa biayanya?

Kalau kita masih nggak punya duit buat ibadah yang 'mahal' itu gimana bisa naik haji? :D

Membeli rumah yang nyaman, membeli buku-buku berkualitas tinggi, belajar dari Guru yang Hebat, kendaraan, biaya sekolah anak, menyenangkan hati pasangan, perawatan kesehatan, pengobatan penyakit, membantu orang tua, memberikan sedekah bagi tetangga atau kerabat yang sakit, ngebayarin makan-makan bareng teman, SEMUANYA BUTUH DUIT!

Dalam sebuah hadits juga dijelaskan bahwa memberikan warisan pada anak-anak setelah kita tiada juga sangat dianjurkan.

Karena kita tidak boleh meninggalkan para pewaris kita dalam keadaan butuh bantuan orang secara finansial.

Hidup ini bukan cuman tanah kuburan 1x2m yang bahkan juga HARUS BAYAR PAKE DUIT juga!

Jadi, dengan kesadaran bahwa semua ibadah tadi butuh uang (bahkan sebagiannya dibutuhkan dalam jumlah yang amat banyak), maka mencari rezeki dan menjadi berlimpah adalah sebuah keniscayaan dan bahkan keharusan bagi kita semua.

Ya sudah, kalau anda belum percaya juga, silakan saja cek sendiri dan belajar sendiri kembali ajaran Islam kita dan anda nanti

akan sadar, betapa pentingnya memiliki uang yang banyak, agar kebaikan bisa lebih tersebar. Juga, mencegah kita jadi bangsa miskin, rendah, bodoh dan selalu dijajah.

Negara yang didalamnya terlalu banyak orang miskin akan jadi negara yang paling sering jadi bahan siksaan dan olokan dimata dunia.

So, it's not about tanah kuburan doang.

Ini tentang bagaimana dengan uang dan kekayaan yang berlimpah, kita bisa melakukan banyak hal yang luar biasa berpahala dan memberikan banyak kebaikan bagi sesama manusia.

Hingga bisa jadi investasi kita di akhirat nanti.

Clear kan?

ORANG MISKIN LEBIH CEPAT MASUK SURGA?

Ups nanti dulu hehehe..

Beberapa hadits menyebutkan bahwa orang miskin yang BERIMAN akan masuk surga lebih cepat dibanding orang-orang kaya.

Ada yang menyebutkan 40 tahun lebih cepat, ada juga yang 500 tahun.

Lah, bagaimana cara menyikapi hadits tersebut?

Disebutkan juga bahwa nabi paling suka ngumpul dengan orang-orang miskin?

Gimana lagi ini?

Ok, saya jelaskan perlahan ya..

Dalam hadits tersebut dijelaskan bahwa yang masuk surga lebih cepat itu adalah orang miskin yang BERIMAN (tolong garis bawah ini).

Sekali lagi, yang BERIMAN.

Pertanyaannya:

Bagaimana anda yakin kalau Anda itu termasuk orang yang beriman sementara variabel penentu keimanan itu cuman Allah?

Dan baru pas kita sudah meninggal alat ukur yang paling pastinya?

So, mending cari kekayaan sebanyak-banyaknya dan bagikan juga sebanyak-banyaknya.

Setidaknya, kita sudah bisa melakukan banyak hal baik dan menolong amat banyak dengan berlimpahnya uang yang kita punya.

Yang ngaku-ngaku beriman, biasanya nggak beriman. Dan anda tau, orang miskin yang sombong dan ngerasa paling beriman itu tempatnya bisa jadi di neraka.

Sebab jika ada setitik kesombongan dalam hati walau cuman cuman sebesar Zarrah (biji sawi) maka bau surga pun tidak akan tercium. Bukan tentang seberapa kaya atau miskinnya, tapi seberapa takwa dan berserah padaNya.

Setuju?

Lagi pula begini, kalau memang kita bisa belajar cara menjadi lebih berlimpah dan bisa memberi kebaikan pada banyak orang, kenapa tidak?

Seperti yang sudah saya jelaskan di atas, kekayaan yang banyak akan mampu memberikan yang terbaik bagi anda, keluarga, masyarakat dan negara sehingga menjadi bekal amalan anda diakhirat nanti.

Anda sudah paham kan betapa berfadilahnya bersedekah? Menolong orang sakit? Dan masih banyak kebaikan lainnya lagi?

Lagipula, walaupun benar orang kaya itu akan masuk surga lebih lama, so what's the deal?

Apa masalahnya?

Yang penting kan insya Allah masuk surga juga kan?

Memangnya anda yakin dengan kemiskinan yang dialami itu bisa masuk surga?

Sebab saya pernah ketemu langsung dengan orang miskin yang sombongnya minta ampun dan merendahkan orang. Padahal rumah yang ditinggali saat itu sudah harus akan ditinggalkannya sekian hari atau sekian minggu lagi. Ternyata sekian hari kemudian terpaksa pindah ketempat lain karena sudah habis masa kontraknya.

Yah, secara psikologis saya paham kalau itu adalah cara agar dirinya tetap terlihat luar biasa dengan menceritakan pengalaman-pengalamannya yang (katanya) jarang dialami orang.

Karena hanya itu yang bisa dibanggakannya. Saya bisa maklum setelah mempelajari kejiwaan manusia dan mempelajari diri saya sendiri.

Jadi ini bukan tentang miskin atau kayanya, tapi tentang takwa atau ketundukan pada Tuhannya, entah dia itu kaya atau belum mempunya.

Dalam sebuah hadits shahih dijelaskan bahwa: Rasûlullâh Shallallahu ‘alaihi wa sallam mengutus seseorang kepadaku, beliau memerintahkan: *“Ambillah pakaianmu dan senjatamu, lalu menghadaplah kepadaku!”*

Aku pun mendatangi beliau ketika beliau sedang berwudhu'. Beliau melihat-lihat kepadaku, kemudian bersabda:

"Aku akan mengutusmu memimpin satu pasukan, semoga Allâh akan menyelamatkanmu dan memberimu harta rampasan perang. Aku berharap engkau menyukai harta dengan kesukaan yang baik".

'Amr bin al-Ash mengatakan: *"Wahai Rasûlullâh, aku tidak masuk Islam karena harta. Tetapi aku masuk Islam karena mencintai Islam dan agar aku bersama Rasûlullâh "*.

Maka beliau bersabda, *"Hai Amr, sebaik-baik harta yang baik adalah untuk orang yang shalih".*[3]

(Sumber: <https://almanhaj.or.>)

Jelas sekali bahwa sebaik baik harta adalah yang berada di tangan orang yang shaleh, yaitu orang yang dekat pada Allah.

Sebab orang shaleh yang dikaruniai harta akan menggunakannya dalam hal yang baik.

Ia akan membantu fakir miskin, berzakat, berinfaq, bersedekah, dan menggunakannya hanya dalam hal-hal yang dibolehkan dan mendekatkan diri padaNya.

Karena ia juga sadar bahwa harta atau uang adalah alat semata. Yang bisa digunakan di jalannya sebagai bekal di akhirat sana, insya Allah.

So, tak ada masalah menjadi kaya dan berlimpah, yang penting saat sudah jadi lebih kaya tidak sombong dan merendahkan orang.

Malah tambah lebih banyak berbagi dan penuh syukur karena dikaruniai wasilah harta sebagai kehendak Allah dan perpanjangan tangan dariNya untuk menolong hambaNya yang lain.

Dalam sebuah hadits panjang lain juga disebutkan:

Dari Abu Kabsyah al-Anmâri Radhiyallahu anhu, bahwa dia mendengar Rasûlullâh Shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda:

“Tiga (perkara) aku bersumpah terhadap ketiganya, dan aku akan mengatakan satu perkataan kepada kamu, maka hafalkanlah!

Beliau bersabda: Harta seorang hamba tidak akan berkurang karena shodaqah.

Tidaklah seorang hamba dizhalimi dengan kezhaliman, lalu dia bersabar terhadap kezhaliman itu kecuali Allâh menambahkan kemuliaan kepadanya.

Tidaklah seorang hamba membuka pintu permintaan, kecuali Allâh membukakan pintu kefakiran, atau kalimat seperti itu.

Dan aku akan mengatakan satu perkataan kepada kamu, maka hafalkanlah!

Beliau bersabda: Sesungguhnya dunia itu untuk 4 orang:

1. *Hamba yang Allâh berikan rezeki kepadanya berupa harta (dari jalan yang halal) dan ilmu (agama Islam), kemudian dia bertaqwa kepada Rabbnya pada rezeki itu (harta dan ilmu), dia berbuat baik kepada kerabatnya dengan rezeki, dan dia mengetahui hak bagi Allâh padanya.*

Maka hamba ini berada pada kedudukan yang paling utama (di sisi Allâh).

2. *Hamba yang Allâh berikan rezeki kepadanya berupa ilmu, namun Dia (Allâh) tidak memberikan rezeki berupa harta, dia memiliki niat yang baik.*

Dia mengatakan: "Seandainya aku memiliki harta aku akan berbuat seperti perbuatan Si Fulan (orang pertama yang melakukan kebaikan itu)".

Maka dia (dibalas) dengan niatnya (yang baik), pahala keduanya (orang pertama dan kedua) sama.

3. *Hamba yang Allâh berikan rezeki kepadanya berupa harta, namun Dia (Allâh) tidak memberikan rezeki kepadanya berupa*

ilmu, kemudian dia berbuat sembarangan dengan hartanya dengan tanpa ilmu.

Dia tidak bertaqwa kepada Rabbnya padanya, dia tidak berbuat baik kepada kerabatnya dengan hartanya, dan dia tidak mengetahui hak bagi Allâh padanya.

Maka hamba ini berada pada kedudukan yang paling buruk (di sisi Allâh).

4. *Hamba yang Allâh tidak memberikan rizqi kepadanya berupa harta dan ilmu, kemudian dia mengatakan: “Seandainya aku memiliki harta aku akan berbuat seperti perbuatan Si Fulan (dengan orang ketiga yang melakukan keburukan itu)”.*

Maka dia (dibalas) dengan niatnya, dosa keduanya sama.

(Sumber: <https://almanhaj.or.>)

Sudah jelas ya sampai disini :)

Jangan ada lagi yang nekat atau berani-beranian nggak mau jadi kaya dengan dalil yang asal-asalan dan salah penempatan.

Silakan kaji lagi sejarah Islam dan anda akan menemukan betapa banyak ruang sejarah wahyu dan kenabian yang di dalamnya sangat banyak menganjurkan agar jadi berlimpah dan jadi bertakwa.

Walaupun, kalau memang ditakdirkan untuk tidak kaya juga tidak masalah. Sebab sekali saya tekankan bahwa: 'Bukan tentang seberapa kaya atau miskinnya, namun seberapa takwa padaNya'. Jelas ya :)

Jadi jangan takut punya uang banyak, justru harus senang, karena dengan uang yang banyak itu, kita bisa membantu diri sendiri, keluarga, dan orang-orang tersayang serta masyarakat sekitar kita dengan lebih mudah lagi, insya Allah :)

THE QUESTIONING METHOD: BAGAIMANA MEMBEBASAKAN DIRI DARI MENTAL BLOK KEUANGAN



Metode ini menggunakan teknik mempertanyakan keyakinan negatif tentang uang yang mungkin anda yakini selama ini.

Tapi, dilakukan dalam kondisi medium atau deep trance sehingga pengaruhnya jadi lebih berlipat-lipat dan lebih powerful ketimbang saat berada dalam kondisi sadar biasa.

1) Apa itu Mental Block Keuangan?

Yaitu penghambat yang berasal dari pikiran dan perasaan anda sendiri tentang sesuatu yang belum tentu benar dan lebih banyak salahnya.

2) Dari mana ia berasal?

Dari pemrograman masa kecil lewat perkataan, sikap dan tindakan orang tua yang keliru namun pikiran masa kecil anda tidak bisa menyaringnya dan terbawa hingga dewasa atau bahkan sampai meninggal.

Juga berasal dari lingkungan, budaya di suatu daerah dan perkataan seorang tokoh yang dianggap super sakti dan selalu benar, yang diterima mentah-mentah tanpa dipikirin dulu.

Keyakinan bodoh tentang uang juga bisa datang dari sinetron atau film murahan yang sadar atau tidak masuk dan merasuki bawah sadar anda dengan keburukan dan membawa kemiskinan.

3) Gimana Contohnya?

- Kalau punya banyak duit nanti selingkuh.
- Kalau punya uang berlimpah nanti jadi sombong dan jahat.
- Uang adalah penyebab segala kejahatan
- Yang penting bahagia dan bahagia itu nggak mesti dengan uang
- Semua orang kaya dapat uang banyak dari korupsi dan penipuan.
- Nyari yang haram saja susah apalagi yang halal cuy.
- Jadi orang kaya itu yah nasib-nasiban, hanya yang beruntung yang bisa. Nggak usah ngimpi dah elu.

- Tuhan nggak melihat orang dari berapa banyak duitnya tapi seberapa besar takwanya (yang ini bener memang, tapi sering jadi alasan buat males-malesan)
- Orang kaya itu hisabnya panjang dibanding orang miskin.
- Orang miskin itu lebih dicintai Nabi.
- Nanti orang miskin lebih cepat masuk surga ketimbang orang kaya.
- Lebih gampang unta masuk dalam lubang jarum dibanding orang kaya masuk surga.
- Semua orang kaya itu pelit dan bajingan.
- Uang itu nggak penting, yang penting kebebasan and always happy bray.
- DII.

Doktrin-doktrin yang membawa kemiskinan itu yang sering menjangkiti banyak orang di negara ini dan secara sangat massive .

Hingga membawa pada kemiskinan massal yang mengerikan dan jadi negara yang tak punya harga diri dan sering diinjak-injak tanpa bisa melawan.

Yah itu karena miskin dan semuanya berasal dari Virus Ganas Penyebab Miskin yang kejam dan sangat biadab yang menyebabkan kemiskinan dengan segala efek parah lanjutannya.

Pada tulisan ini, saya akan memberikan cara yang paling praktis untuk membereskan Penyakit Mental Block Khusus Duit

yang mungkin sedang bersarang dipikiran anda dan mulai menggila keanasannya.

Untuk menghajar balik akibat mental block keuangan berkedok relijiusitas ini, saya membuat bagian khusus, silakan anda baca ulang lagi dan pahami baik baik, jika anda merasa keyakinan anda selama ini yang seolah berbalut 'keshalihan' ternyata membuat anda gagal super total dalam urusan finansial.

Ngomong ngomong, Cara yang akan saya bagikan ini adalah gabungan dari beberapa metode keren yang insya Allah sangat Sakti Mandraguna untuk menghajar dan memukul KO sebagian atau semua Mental Block anda dalam urusan duit.

PENTING UNTUK ANDA INGAT!

Anda perlu benar-benar menghayati prosesnya terutama langkah awal memasuki kondisi Trance yang memungkinkan bawah sadar anda lebih gampang bekerjasama.

Saat bawah sadar sudah terbuka lebar, maka info-info penting yang selama ini tersembunyi akan mudah keluar dan itu sangat berharga.

Jadi, lakukan dengan sepenuh penghayatan, habis-habisan.

Oya, cara terbaik melakukan hal ini adalah dengan meminta teman anda (anda bisa gantian) untuk membacakan beberapa instruksi di bawah agar anda lebih mudah berfokus.

Bisa juga dengan merekam suara anda sendiri di HP dan mendengarkannya sendiri.

Boleh juga dengan menuliskannya di atas kertas atau laptop, dengan syarat anda masuk dulu dalam kondisi Trance lalu melakukan teknik yang sangat mudah tapi luar biasa ampuh untuk menghancurkan leburkan blocking keuangan yang anda alami.

Pilih yang anda rasa paling nyaman untuk anda dan insya Allah mental block anda tentang uang ini akan KO selama lamanya :)

Ok langsung saja:

- ✓ Cari tempat yang tenang untuk berkontemplasi sejenak, karena anda akan memasuki diri terdalam anda untuk mengetahui apa yang selama ini terjadi.
- ✓ Sebelumnya, minumlah segelas air bening agar pikiran anda bekerja dengan lebih maksimum.
- ✓ Berdoalah dahulu agar Tuhan Yang Maha Memberi Pertolongan lagi Maha Kaya Raya memberi anda ridhaNya, sebab tanpa izin dariNya, anda takkan bisa sukses menjalankan metode ini.
- ✓ Setelah berdoa mohon izinNya, Niatkan untuk memasuki keheningan yang dalam atau Deep Trance (Silakan pahami dan praktekan lagi bagian Deep Trance dalam ebook ini), ambil nafas yang dalam dan tutup mata anda.

- ✓ Lakukan pernafasan dalam selama beberapa menit dan niatkan pernafasan yang anda lakukan ini membuat pikiran semakin tenang, damai dan semakin masuk ke dalam diri terdalam anda..
- ✓ Setelah anda merasa relax dan damai, Ingat dan pikirkan masalah keuangan yang selama ini anda derita.
- ✓ Tanyakan pada diri anda (bawah sadar) 'Keyakinan atau ide buruk tentang duit apa yang aku simpan selama ini?'
- ✓ Biarkan ingatan dan pikiran anda berkelana sejenak. Biasanya, anda akan teringat atau terngiang perkataan, sikap atau tindakan tertentu yang tergambar diingatan anda.
- ✓ Atau anda bisa juga teringat sinetron atau film tertentu yang menyiratkan bahwa orang-orang kaya itu bersifat keji dan mungkar.

Apapun itu, bawah sadar anda akan menjawabnya. Jangan mencari cari jawaban, biarkan jawabannya datang sendiri.. Relax lah...

- ✓ Oya jawabannya bisa jadi berbentuk perasaan yang tidak enak atau tak nyaman di badan anda.
- ✓ Apapun itu, terima saja dulu dan mari kita masuki langkah berikutnya :

'Sejak kapan aku memegang keyakinan ini?

'Dari siapa?'

'Apakah orang itu pantas dipercaya?'

'Kalau aku tidak percaya memangnya kenapa?'

'Ada nggak orang yang sudah kaya raya tapi nggak mengalami hal-hal seperti prasangkaku selama ini?'

'Jadi setelah aku tau bahwa semua ini keliru dan salah besar, apa yang perlu aku lakukan sekarang?'

Semua pertanyaan di atas berfungsi untuk menggoyang atau memukuli bertubi-tubi Keyakinan Negatif tentang uang yang anda simpan selama ini.

Karena dipukuli dan dihajar bertubi-tubi itu maka ia akan melemah. Dan diri anda juga mulai meragukan keyakinan bodoh yang sudah menyiksa selama ini.

- ✓ Lalu, setelah anda mulai merasa semakin meragukan keyakinan-keyakinan yang menyesatkan itu, anda boleh juga menambahkan beberapa pertanyaan ini, tetap dalam kondisi menutup mata dan relax yang dalam.

Fungsinya, membuat pikiran anda fokus pada hal yang terbaik yang bisa dilakukan saat ini yang akan memastikan anda langsung action gila gilaan.

'Pada siapa aku mesti belajar keyakinan yang positif untuk mendapat uang yang lebih berlimpah?'

'Supaya semakin banyak uang mengalir masuk ke rekeningku, apa 1 hal yang termudah, yang bisa aku lakukan sekarang juga?'

'Supaya tetap konsisten, apa saja yang mesti aku hindari dan komunitas mana yang bisa mendukungku jadi semakin kaya?'

Anda akan mendapati jawabannya secara langsung saat itu juga biasanya.

Namun jika pun tak terjawab pada saat itu, maka biasanya jawabannya akan muncul pada waktu yang tepat, yaitu saat bawah sadar anda benar-benar relax.

Maka, anda mesti siap dengan catatan atau note di HP anda untuk menangkap ide-ide dahsyat dan segera mengeksekusinya.

Kedengarannya ini cuman tanya jawab saja, tapi yang membedakan adalah kondisi saat anda melakukannya yaitu Trance, yang menyediakan begitu banyak informasi yang selama ini luput dari pikiran sadar anda.

Bawah sadar anda akan terbuka lebar dan menyediakan informasi serta jawaban apapun saat anda tahu bagaimana mengontaknya.

It's so easy, tapi tak banyak yang tahu. Dan sebagaimana yang sudah kita pahami bersama seperti pepatah bilang:

'Apa yang tidak kau tahu, akan menyakitimu'

Yes, anda tersakiti karena selama ini anda belum tau saja caranya. Setelah anda tau caranya, maka bersiaplah menghajar semua mental block yang memuakkan itu dan jadilah tambah berlimpah, insya Allah :)

Ngomong ngomong, cara ini tak hanya bisa dilakukan sekali, namun juga bisa beberapa kali atau berkali kali sampai beres total.

Semakin anda sering mempertanyakan semua keyakinan negatif itu dalam kondisi Trance, semakin anda menghajar semua ide-ide bodoh penyebab penyakit miskin itu dalam bawah sadar anda.

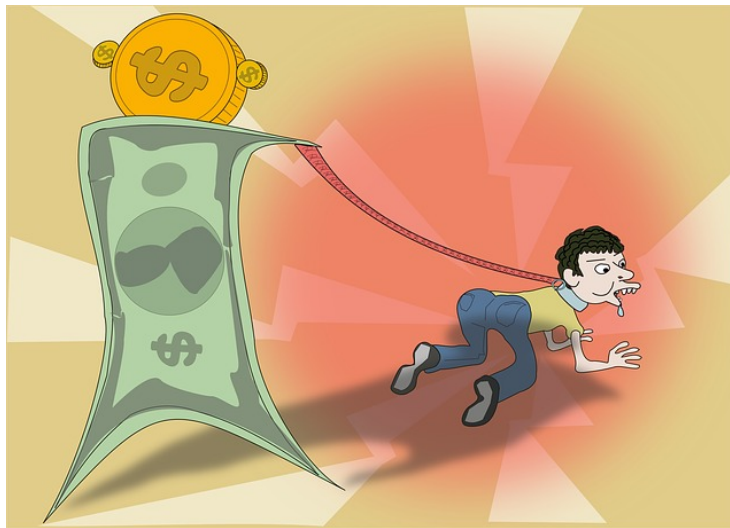
Hingga akhirnya KO dan kabur dari diri anda selama lamanya.

Ini cara yang sangat mudah untuk membasmi dan mengKO total semua keyakinan negatif anda tentang Uang. Tapi saya tak tahu, apakah anda akan mengamalkannya sekarang juga atau masih juga ragu terhadap kemampuan teknik sederhana yang sebenarnya insya Allah Sangat Keren ini? ;)

Selamat Mencoba :)

THE MONEY THERMOSTATE :

Batas Mental UANG Pribadi Anda.



Begini, ada tipe orang yang kalau punya duit itu cepat banget habisnya. Seberapa banyak pun yang ia dapat, maka segitu juga yang habis.

Ini banyak banget contohnya: Ada seorang TKW tersangka tindak kriminal di Arab Saudi dan rencananya akan dipenggal.

Tapi untungnya pemerintah Indonesia dan banyak warga yang peduli memberikan bantuan moral dan finansial yang amat banyak.

Akhirnya ia bebas dan malah dapat uang kira-kira lebih dari 1 milyar. Tetapi, dalam waktu beberapa tahun saja, uang itu seolah hilang dan ia kembali ke kondisi finansial awalnya yang biasa-biasa saja.

Ada juga tukang becak yang menang lotre 1 Milyar dan jadi mengalami euforia yang berlebihan (orang kaya baru nih ceritanya hehehe).

Karena kemaruk baru dapat uang yang banyak banget begitu, ia tidak waspada dan sama seperti kasus TKW diatas, akhirnya setelah beberapa tahun, ia balik jadi tukang becak lagi.

Dalam buku The Secret of Millionaire Mind bahkan terdapat riset yang menyatakan rata-rata yang dapat uang banyak dari lotre akan kembali ke kondisi finansial awalnya. Bahkan sampai ada risetnya loh :D

Kenapa bisa begitu?

Nah kalau yang ini cerita saya sendiri. Beberapa tahun yang lalu, saya juga mengalami kegilaan ini. Waktu itu saya yang berasal dari orang yang jarang nerima duit dalam jumlah jutaan jadi kemaruk.

Saya belanja apapun dengan nyaris seenaknya, karena merasa duit yang ada di rekening itu masih banyak. Hingga beberapa waktu setelah itu saya melihat kondisi rekening saya kok malah terus menurun ya?

Akhirnya saya mengalami stres dan kegelisahan yang lumayan parah. Waduh, pokoknya nggak enak banget dah. Yang pernah merasakan stres karena gelisah tentang keuangan pasti memahami apa yang saya rasakan hahaha :D

Saking parahnya, saya juga sampai mengalami panas dalam yang lumayan mengerikan dalam waktu yang cukup lama.

Makan nggak enak, gigi sakit, mau ngomong juga sakit, badan hangat, mau ngapa-ngapain malas, jadi mudah emosi, badan jadi tambah kurus, pokoknya beneran nggak enak dah!

Untung saja saya segera sadar dan melakukan Self Spiritual Healing khusus untuk mengatasi kegelisahan dan kecemasan saya yang amat berlebihan itu.

Saya melakukan teknik khusus berupa Afirmasi Spiritual dengan pola cerita + pelepasan + berserah diri padanya.

Saya melakukannya dengan total dan alhamdulillah setelah melakukannya, panas dalam saya perlahan sembuh dan anehnya, uang yang saya butuhkan waktu itu datang! :D

Belajar dari pengalaman buruk ini, akhirnya saya memutuskan untuk menambah batas minimum rekening saya.

Alasannya sederhana, biar nggak stres berat lagi seperti dulu dan tidak mengalami seperti orang-orang yang saya ceritakan diatas, kemaruk dapat duit banyak, lalu kembali jadi miskin.

Tetapi jika seorang yang memiliki cara berpikir yang tepat, maka sebangkrut apapun dia, insya Allah akan bisa jadi berlimpah lagi.

Contoh yang paling terkenal mungkin Donald Trump. Terlepas dari perilakunya yang aneh dalam politik tapi kalau urusan uang orang ini benar-benar The Legend.

Seingat saya dulu dia pernah bangkrut dan berutang 1 Milyar Dollar (kalau dikurskan mungkin 13 Trilyunan).

Tapi, karena memang dia tangguh dan punya mindset seorang Billionaire akhirnya dia tembus berhasil melewati kebangkrutan dan bahkan jadi tambah lebih kaya lagi.

Terakhir sebatas pengetahuan saya, nilai dari kekayaannya sudah kira kira 3 Milyar Dollar (hitung sendiri ya sebanyak apa itu hehehe)

Mantap kan? :D

Oya, kalau yang dalam negeri contoh 'Come Back' yang bagus juga bisa kita pelajari dari Sandiaga Uno dan Dewa Eka Prayoga.

Keduanya merupakan pebisnis tangguh dan pernah bangkrut habis-habisan, tapi berhasil kembali bangkit dan bahkan jadi lebih kaya.

Setelah kehancurannya pada tahun 90 an, Sandiaga Uno akhirnya menjadi salah satu pebisnis terkaya di negara kita.

Sementara Dewa Eka Prayoga (la teman FB saya yang sangat keren by the way), sempat bangkrut dan berhutang sebanyak 7,7 Milyar an dan berhasil come back serta jadi lebih kaya dengan puluhan ribu pengikut online yang setia.

Dan saya lihat seolah apapun yang dijualnya, mereka dengan kalap dan senang hati membelinya.

What a Great Man!

Kesimpulannya, dalam kondisi apapun, seberat apapun, jika seseorang memiliki mindset yang tepat, ia akan kembali bangkit dan bahkan jadi lebih kaya lagi.

Sebaliknya, kalau seseorang itu dari awalnya belum punya mindset atau cara berpikir yang tepat, maka sebanyak apapun kekayaan yang dipegangnya, ia akan kembali miskin.

Sebab ia belum punya mindset dan skill untuk mengendalikan keuangannya, sebagaimana orang-orang berlimpah lain miliki.

Batas Minimum Uang Pribadi atau The Money Thermostate ini sangat penting untuk anda tentukan sendiri.

Fungsinya, mencegah anda belanja terlalu gila dan lupa daratan saat anda memiliki uang yang lumayan, membuat anda

sedikit merasa takut, dan berjuang habis habisan agar batas minimum anda tetap terjaga.

Contoh: Anda punya uang katakanlah 10 juta. Karena anda merasa begitu senang punya duit 10 juta maka anda hambur hamburkan dan tanpa sadar uang anda sudah cuman tinggal 500 ribu saja.

Kenapa bisa begitu?

Itu karena batas minimum keuangan anda cuman 500 ribu dan segera setelah uang anda tinggal 500 ribu maka anda berhenti berbelanja ini itu.

Jika seseorang punya uang 100 juta dan batas minimumnya adalah 10 juta, maka biasanya ia akan santai saja belanja atau jalan sana sini.

Hingga saat uangnya sudah mendekati 10 juta atau sudah 8 jutaan malah, barulah dia gregetan dan mulai panik serta berjuang agar uangnya balik lagi minimal 10 jutaan.

Nah batas minimum uang ini bisa dinaikkan secara bertahap dan ini akan membuat anda secara bertahap juga lebih kontrol terhadap uang.

Dan ajaibnya, insya Allah kalau anda jaga baik-baik batas minimum keuangan anda, maka uang anda malah akan bertambah. Ini adalah mekanisme alam semesta yang otomatis.

Perasaan ngeri anda saat uang anda sudah mendekati batas minimum akan ditangkap alam semesta raya bahwa:

'Nih orang lagi butuh bantuan gua'

Maka alam semesta raya sebagai hambaNya akan mendatangkan atas izinNya hal-hal yang membuat anda mendapatkan rezeki atau uang lagi.

Contoh lain: Biasanya saat orang belum menikah, ia akan sesuka hatinya menggunakan uang. Tapi pas sudah menikah, maka ia akan sangat hati-hati dan akan menaikkan batas minimum keuangan lebih dari sebelumnya.

Kenapa?

Itu karena ia punya istri, anak ataupun keluarga yang ditanggungnya. Kalau ia sembarangan lagi, maka ia akan jatuh miskin.

Bisa jadi kalau dia sendiri yang miskin itu masih bisa ditahannya, tapi bagaimana dengan anaknya yang masih kecil dan istri yang dicintainya?

Nah gimana kalau misalnya mau beli kendaraan, rumah, perabotan, alat masak dll?

Maka, biasanya, seorang lelaki, didorong rasa tanggung jawabnya yang amat besar mau nggak mau akan mencari segala cara dan berjuang untuk mendapatkan itu semua.

Dan, karena ia fokus pada apa yang diinginkannya, maka ia insya Allah mendapatkannya. Dan pada saat itu, ia tetap hati-hati karena banyak pengeluaran ini itu. Anak tambah besar, biaya sekolah, biaya perawatan orang tua dll.

Dia akan terus menambah limit atau batas minimum uangnya sehingga terus bertambah. Maka, salah satu cara yang paling efektif untuk menjadi tambah berlimpah secara keuangan adalah dengan MENIKAH.

Tentu tak sembarang menikah, perlu riset yang mendalam dan doa yang khusyu agar bisa mendapatkan jodoh yang terbaik dan mendukung anda.

Sebab salah satu di antara banyak kekacauan dan penyebab utama sempit rezeki adalah ketidak cocokan dengan pasangan.

Nah sampai disini anda sudah paham kan?

Lalu gimana cara menggunakan ilmu batas minimum keuangan ini?

Caranya adalah tentukan batas minimal keuangan anda. Pokoknya, jangan sampai batas minimal keuangan anda terlewati.

Misalnya: batas minimal anda adalah 5 juta, maka ketika uang anda nyaris tinggal 5 juta, jangan belanja lagi dan silakan cari uang lagi dari berbagai jalan agar uang di rekening yang 5 juta itu jangan sampai tergunakan.

Anda berikhtiar habis habisan agar uang yang 5 juta itu tetap dalam posisi aman terkendali.

Dengan cara ini, secara bertahap, batas keuangan anda akan bertambah dan terus naik. Atau, anda juga bisa mentargetkan batas minimum keuangan yang baru, yang akan menaikkan level finansial anda.

Misalnya batas minimum anda adalah 5 juta (angka ini cuman contoh saja, anda bisa menambah atau mengurangnya sesuka anda), maka tambah jadi 6 juta dulu dan lakukan selama 1 bulan ini.

Boleh juga ditambah jadi 7, 10, 20, 100 atau berapapun, selama anda merasa bisa mencapainya.

Tapi menurut pengalaman saya, sebaiknya mulai dari yang kecil saja dulu. Sebab kalau anda langsung menetapkan target tinggi banget, biasanya anda akan down duluan secara bawah sadar.

Tetapi jika anda menaikkannya secara bertahap, maka akan berlaku prinsip Success Leads Success yaitu anda akan merasa menang, berhasil, tembus dan anda secara bertahap akan jadi makin percaya diri dalam menaikkannya lagi.

Bertahap saja, jangan buru buru. Yang buru buru mau segera tembus biasanya akan menemui kegagalan dan kehancuran.

Yahseperti saya dulu hahaha :D

Saya langsung maen hajar tinggi saja dan akhirnya remuk redam. Malah jadi buang umur dan sia sia serta menyisakan rasa tidak nyaman dan tidak suka pada diri sendiri.

Kemarahan pada diri sendiri yang diakibatkan kegagalan ini bisa membuat anda malas action dan anda takkan bisa mencapai apapun.

So, perlahan saja.

Naikkan batas minimum keuangan anda secara bertahap dan anda akan merasakan perasaan yang 'ngeri ngeri sedap' tapi mungkin terjadi.

Sehingga saat anda berhasil mencapainya, perasaan menang mulai terkumpul pada diri anda dan anda akan semakin percaya diri menaikkan Money Thermostat anda jadi lebih tinggi lagi dan lagi.

Ok, segera putuskan untuk menaikkan batas keuangan pribadi anda dan selamat menikmati level keberlimpahan yang lebih tinggi lagi :)

BONUS 2 :

CARA GAMPANG MENGATASI MENTAL BLOCK PERNIKAHAN



Saya membagi materi ini jadi 2 bagian. Yang pertama mindset secara pikiran sadar yang diperlukan agar berani menikah, sebab rata-rata kasus susah nikah itu karena rasa takut terhadap apa yang akan terjadi nantinya atau kegelisahan yang berlebihan.

Yang kedua, adalah semacam teknik penarik jodoh berupa afirmasi yang perlu anda lafalkan setiap hari sepenuh penghayatan pada saat sebelum tidur dan tepat setelah bangun tidur.

Yang tentu saja sebelumnya, anda perlu menemukan apa yang sebenarnya menghambat anda untuk menikah secara bawah sadar dengan metode Deep Trance yang sudah saya babarkan panjang lebar beserta teknik-tekniknya.

Dan segeralah 'menghabisi' segala blocking yang membuat anda cuman bisa meluk guling dan berimajinasi mesum doang selama ini wkkkkk :D

Ok silakan nikmati tulisan ini dan semoga bermanfaat ya :)

BAGIAN 1: MY STORY ABOUT NIKAH.

Sebagaimana umum terjadi pada lajang yang ingin menikah dulu, saya mengalami rasa takut dan gelisah yang amat parah dan bertanya tanya secara mental seperti ini:

'Nanti kalau mau nikah emang bisa dapat duit darimana?'

'Trus, setelah nikah mau kerja apa?'

'Emang ada yang mau ya diajak susah?'

'Tar kalau sudah nikah malah jadi cerai dan malu sama keluarga dan orang banyak gimana?'

Dan, masih banyak lagi mungkin pertanyaan pertanyaan yang sangat berisik di pikiran dan sangat melemahkan..

Alhamdulillah, untung saja saya punya referensi atau data pembanding. Dimana ada orang-orang yang kondisinya lebih parah dan gawat tapi malah berhasil tembus nikah.

Saya melihat orang-orang yang secara tampilan lebih 'remuk', lebih miskin, lebih oon, lebih malas, lebih parah secara

karakter, lebih sangar dan segala kegilaan lainnya, eh bisa juga nikah.

Beberapa kasus yang pernah saya amati sebagian dari mereka malah mendapat jodoh yang kalau secara logika awam agak susah terjadi.

Ya seperti cerita FTV lah heehehe :D

Nah, kalau kita punya data pembanding positif, maka kita nggak akan mudah stres, galau, gelisah dan mengalami khawatir yang tak berkesudahan.

Sebab secara FAKTA NYATA, bahwa ada orang yang kondisinya lebih HANCUR dari anda dan TERBUKTI NYATA berhasil melewatinya dengan elegan.

Itulah isi dari banyak buku pengembangan diri yang bagus. Banyak dari isinya menceritakan kisah nyata yang amat mengerikan, dan ternyata pelakunya mengalami Happy Ending..

Maka, pertanyaannya bukan:

'Kenapa aku nggak nikah nikah juga ya?

'Apa salahku Tuhaan sehingga aku jomblo terus sampe umur segini?!' dll

Melainkan begini pertanyaannya:

'Apa ada orang yang mengalami kondisi yang sama atau lebih PARAH dariku dan berhasil nikah?'

'Siapa dia dan bagaimana ia melakukannya?'

Lalu segeralah beraksi, cari data-data faktualnya, ngobrol dengan banyak orang terutama dengan orang yang anda lihat begitu miskin, jelek, buruk, sangar tapi tembus bisa nikah wkkkkk :D

Nanti akan akan termotivasi HABIS HABISAN, merasa TERBAKAR dan penuh semangat gila gilaan dan akan melakukan massive action yang mengerikan

Yang insya Allah akan sangat memungkinkan anda mendapati jodoh yang akan menemani anda menikmati sisa hidup dalam bahagia, aamiin..

Saya sendiri secara tak sengaja ternyata telah menggunakan teknik ini agar terus ber CEMUNGUD melakukan aksi-aksi serangan dahsyat yang mendekatkan pada jodoh.

Kondisi saya dulu itu begini:

- Minim duit, bahkan untuk mahar pun saya belum punya duit yang cukup :D
- Calonnya di luar pulau, ongkos jalan saja bagi kondisi finansial saya dulu sudah lumayan mengerikan (saya di Medan, istri Pekalongan)

- Kalah status (Saya cuman lulusan SMU dari sekolah yang sama sekali nggak terkenal, di kelas buangan pula wkkkkkk, sementara Istri salah satu Lulusan Terbaik pemegang Cum Laude dari Institusi Pendidikan ternama di negara ini, how lucky i am...)
- Masalah prasangka (orang Medan bagi sebagian orang atau suku lain di negara ini dianggap keras, mengerikan dan suka menyerang.
- Ini gara-gara sugesti dari media seperti TV, kamfre memang :D
- Mengalami kengerian tentang masalah perbedaan budaya dan karakter dan takut itu akan jadi sumber konflik.
- Ketakutan akan urusan administrasi yang panjang dan berliku.
- Rasa gelisah karena beberapa karakter buruk saya belum juga beres dan saya takut ini juga akan menimbulkan konflik yang melebar.
- Takut kalau saya malah akan menjadi miskin dan membikin istri saya dan keluarganya jadi menderita gara-gara saya, dll.

Tapi, dengan referensi atau data pembanding yang lebih gawat dan mengerikan seperti yang saya sampaikan tadi, semuanya alhamdulillah BERES.

Yang penting terus menerus belajar dan terus menerus memperbaiki diri.

Hingga, alhamdulillah, setelah saya menikah, walaupun ada juga terkena proses adaptasi sebagaimana yang saya sebutkan diatas, saya jadi lebih bertumbuh, dewasa dan bertambah kuat secara mental.

Tak hanya mental, kekuatan spiritual dan finansial juga ngaruh banget. Karena pernikahan itu, sebagaimana telah saya sampaikan jauh-jauh sebelumnya, adalah salah satu training pengembangan diri TERBAIK DI DUNIA SEPANJANG SEJARAH.

Kesimpulannya:

- 1) Cari referensi kuat sebanyak mungkin yang bertentangan dengan keyakinan buruk anda tentang menikah (bisa juga bidang hidup yang lain seperti bisnis dll)
- 2) Pelajari dengan presisi, apa yang menjadi keyakinan mereka yang berhasil itu?
- 3) Apa persisnya yang mereka lakukan sehingga berhasil itu?
- 4) Gimana caranya menyesuaikan pendekatan itu dengan kondisiku saat ini?
- 5) Saatnya beraksi dan HAJAR HABIS HABISAN. HAJAR SAJA, sebab kalau anda diam saja maka anda pasti gagal. Tapi kalau anda beraksi, anda lebih mungkin sekali berhasil dan
- 6) KENYATAANNYA bagi saya MEMANG BERHASIL! :D TERBUKTI NYATA!

- 7) Berserah Diri TOTAL, sebab Allah pasti SELALU memberi yang TERBAIK bagi anda. Karena bukan pengennya kita yang terjadi, melainkan pengennya DIA.

Ok, nggak usah banyak mikir lagi. Baca ulang tulisan ini beberapa kali dan segeralah BERAKSI. HAJAR habis habisan, SIKAT GILA GILAN. Kita selesaikan secara jantan ;) HAJAAR! :D

BAGIAN 2 : AFIRMASI PENARIK JODOH.

Sebelum mengamalkan metode ini, anda harus beres dulu mental block tentang ini.

Anda perlu masuk ke dalam deep trance dan mencari tau, apa yang sebenarnya menghambat anda. Bisa jadi luka batin yang belum tersembuhkan atau sebab lainnya.

Setelah membereskan blockingnya, biasanya level energi dan vibrasi daya tarikan anda akan lebih kuat dan insya Allah akan menarik jodoh dengan lebih mudah.

Karena jika luka batinnya belum diberesin ya seperti yang saya jelaskan di bagian 'efek luka batin' nanti jadinya. Sungguh mengerikan dan sungguh mengenaskan akhirnya.

Nah, afirmasi ini fungsinya untuk memperkuat dan mengarahkan fokus dari bawah sadar agar dengan izinNya, anda menarik jodoh yang paling tepat sekehendakNya.

Dengan wasilah afirmasi ini, alhamdulillah seorang klien saya dari Jember yang jomblo selama tahunan menikah dengan seorang pria baik-baik yang bertanggung jawab, setelah sebelumnya kalau berhubungan dekat, ujungnya selalu nggak enak.

Semoga metode ini cocok dengan anda dan saya doakan agar anda segera dapat sebaik-baik jodoh terbaik dunia akhirat, aamiin :)

Bagaimana caranya?

Afirmasinya perlu dilakukan secara perlahan dan lembut serta penuh penghayatan. Setelah melakukan afirmasi, segera lupakan dan lakukan aktivitas fisik apapun yang bermanfaat setelahnya.

Jeda itu penting agar afirmasi bisa berubah jadi kenyataan atas izinNya.

Gabungkan dengan ikhtiar nyata lainnya seperti:

Minta teman bantuin nyari jodoh, berkenalan dengan lebih banyak orang, aktif dalam kegiatan sosial, aktif dalam pengajian atau komunitas positif, sering ikut seminar sampe nembak langsung calon yang disukai tanpa takut gagal :D

Jangan cuman modal afirmasi doang.

Afirmasi dan berserah diri itu kerjaan hati, sementara kerjaan pikiran itu mikir gimana caranya biar dapet jodoh dan tubuh yang bergerak menuju target.

Cara yang menggabungkan pendekatan tubuh, pikiran dan jiwa secara total dan holistik ini menurut pengalaman saya jauh lebih powerful ketimbang cuman afirmasi doang.

Saya pernah jadi orang yang percaya Law of Attraction selama bertahun-tahun dengan harapan cuman visualisasi dan afirmasi doang maka kita akan mendapatkan apa yang kita inginkan.

Dan ternyata mindset itu bikin saya BUANG UMUR SELAMA BERTAHUN TAHUN DAN MEMANG NGGAK EFEKTIF.

Akhirnya saya meninggalkan pendekatan itu doang, kemudian menggabungkannya dengan mikir dan action gila-gilaan, akhirnya BERHASIL!

Sekarang saya sudah hidup tenang dan bahagia dengan seorang istri dan anak tersayang, yang menjadi bukti nyata kalau metode gabungan yang holistik itu lebih proven ketimbang cuman visualisasi dan afirmasi doang, tanpa mikir strategi dan action langsung :)

Paham ya maksud saya?

Saya bilang begini biar anda nggak termakan omong kosong LOA modal visualisasi afirmasi doang tanpa action nyata yang

mengarah ke tujuan, sehingga anda nggak buang-buang umur selama tahunan seperti saya :D

Ok jadi afirmasinya gimana?

Masuki Deep Trance, Lafalkan afirmasi ini:

'Ya Allah (atau nama apapun yang anda yakini tentangNya) mohon izin dan perkenanMu, agar Engkau mendatangkan padaku seorang pasangan terbaik dariMu..

Yang akan kutemani dengan penuh cinta dan kasih sayang begitupun sebaliknya..

Yang akan membawa bahagia sejati, dunia akhirat..

Aku serahkan padamu gimana jalannya, dari manapun Engkau mengizinkannya, aamiin'

That's it, nggak perlu panjang-panjang, yang penting konsisten dan dilafalkan sebanyak mungkin, senyamannya, sepuasnya, tapi jangan sampe bosan.

Dilafalkan sebelum tidur dan setelah bangun tidur minimal sekali dan maksimal sebanyak mungkin sepuasnya, sampe tidur dan sampe merasa puas, lalu lupakan dan lakukan kegiatan harian anda.

Pas ngamalin afirmasi ini, nggak usah mikirin waktu atau gimana cara terkabulnya. Anggap saja ini bagian dari zikir dan doa yang memang ada pahalanya.

Bukankah setiap doa itu juga bagian dari zikir atau mengingatNya, yang juga mendapat pahala atau energi positif?

Jadi lakukan saja dan nikmati saja prosesnya ;)

Saya juga menemukan bahwa, sebanyak mungkin berbuat baik dan menolong orang lain dalam bentuk apapun, akan sangat membantu mempercepat menemukan jodoh.

Itu karena orang yang baik cenderung disukai banyak orang dan insya Allah kebaikan yang dilakukan, akan menarik kebaikan yang lain, yang efeknya, akan juga memudahkan untuk menarik jodoh.

Silahkan praktekan dengan tekun dan jangan diam-diam saja ya kalau berhasil. Kasih tau saya, agar saya senang bahwa satu lagi pengetahuan bermanfaat yang pernah saya share telah berhasil mempertemukan seseorang dengan jodoh dunia akhiratnya.

Selamat Mencoba :)

BONUS 3 :

BAGAIMANA MEMBENTUK KEBIASAAN POSITIF (HABIT) DENGAN EFEKTIF



Sebenarnya materi tentang habit ini saya ada niat untuk menuliskannya di ebook tersendiri sebab panjang juga kalau dibahas soalnya.

Habit ini penting banget soalnya, karena banyak yang sudah belajar sana sini, sudah bayar mahal tapi ilmunya cuman dipake sesekali dan jadi nggak ada gunanya karena nggak jadi habit permanen.

Tips ini berguna jika anda ingin membentuk habit dalam hal yang positif seperti menulis hal yang bermanfaat, membaca buku pengembangan diri, berolahraga atau mungkin secara konsisten

melakukan releasing sisa-sisa luka batin atau teknik akupresur untuk menstabilkan emosi, seperti yang sudah saya share sebelumnya.

Oya, saya harus akui kalau anda perlu bereksperimen juga untuk tips ini, karena bisa jadi cara yang saya share ini nggak cocok buat anda.

Tetapi, kita nggak akan tau kalau sebuah metode itu cocok atau tidak buat kita kalau belum dicoba kan? Just do it :)

Ok langsung saja tips singkatnya ya....

1. Pake Iming-iming.

Niatkan ketika anda mau melakukan itu nanti dapat hadiah apa?

Misalnya: Anda harus menyelesaikan satu buah artikel yang lumayan panjang, namun anda merasa malasnya minta ampun.

Nah karena anda suka banget nonton film, maka anda berjanji dan mengatakan pada diri sendiri :

‘Pokoknya kalau selesai artikel ini, aku bakalan nonton film terbaru ini!’

Membayangkan gimana serunya nonton akan membuat anda sangat bersemangat segera menyelesaikan artikel dan akhirnya anda benar-benar menang.

Kunci keberhasilan dalam melakukan teknik ini adalah anda perlu tau apa yang anda suka banget. Dan caranya adalah dengan mendaftar dulu apa saja hal-hal yang paling anda suka lakukan atau dapatkan.

Tulis 10 hal yang kira-kira paling anda suka dan pilih dari semuanya itu 3 hal yang paling anda suka banget. Dan dari 3 hal itu, pilih lagi mana 1 hal yang paling anda suka dan paling mudah untuk melakukannya.

Setelah tau semuanya, maka jadikan 1 hal itu ditunda dulu, sebelum anda benar-benar melaksanakan tugas yang perlu dibereskan itu.

Adam Khoo, Pebisnis dan Penulis asal Singapore menggunakan cara ini dan beneran works. Silakan anda coba dan rasakan hasilnya.

2. Pake Ancaman Yang Real.

Saya sengaja memberikan target 3 minggu ebook ini harus selesai apapun yang terjadi. Nggak hanya itu, saya bahkan langsung memberikan pre-order bagi siapapun yang ingin mendapat harga yang lebih hemat untuk mendapatkan ebook ini.

Ngeri banget memang tapi gara-gara ini saya jadi luar biasa fokus dan alhamdulillah menyelesaikan ebook ini tepat pada waktunya.

Padahal saya juga harus membagi bagi waktu untuk yang lain juga. Sampai anak saya mesti 2 hari diungsikan ke tempat mertua agar fokus kami menyelesaikan ebook nggak terganggu.

Saya bahkan menunda mengadakan training Triangle of Reality: Rahasia Tundukkan Hati Manusia dan Alam Semesta di bulan yang sama, saking ngerinya tekanan untuk segera menyelesaikan ebook :D

Padahal saya sudah kira-kira 4 tahun nggak nulis ebook dengan isi yang amat detil.

Tapi karena pake jurus ini, alhamdulillah ebooknya beres dan bisa anda nikmati saat ini.

Anda juga boleh menggunakan metode ancaman yang sama untuk meningkatkan kemampuan dan produktifitas serta membentuk habit yang baik.

Kuncinya: Anda perlu menentukan hukuman yang efeknya anda anggap sangat ngeri atau sangat memalukan kalau nggak dilakukan.

Sampaikan itu secara publik beserta hukuman yang sudah anda sepakati dan minta mereka menagih dan menekan anda secara brutal kalau nggak beres juga.

Coba dan rasakanlah, teknik ini works banget buat saya ;)

The Power of Kepepet memang luar biasa ampuh! :D

3. The Momentum Principle.

Prinsip Momentum maksudnya, anda melakukan mulai dari hal-hal yang terkecil dulu dan sisanya akan jalan sendiri.

Seperti bola salju kecil yang didorong dari atas, kemudian ia akan semakin menggulung semaaakin menggulung hingga akhirnya jadi besar banget dan bisa menghancurkan sebuah perkampungan.

Semua hal yang besar, dimulai dari hal-hal yang kecil.

Misalnya, anda berniat untuk jogging setiap hari dan merasa malas. Nah anda bisa menggunakan prinsip ini dengan niat hanya make sepatu lari anda saja.

Dan setelah make sepatu itu, entah kenapa anda merasa nanggung dan akhirnya anda jadi beneran jogging.

Misalnya anda berniat untuk menulis buku minimal 2 halaman per hari dan anda merasa malas. Ya sudah, mulai saja dengan membuka laptop dan berniat menulis hanya 1 atau 2 menit saja.

Nah apa yang terjadi setelahnya?

Yes, anda akan 'kebablasan' dan meneruskan menulis bahkan sampe berhalaman-halaman.

Bisa juga digunakan untuk membaca. Anda merasa sudah rugi bandar karena beli buku sudah banyak banget tapi satupun nggak ada yang ditamatin.

Anda bisa mulai dengan cuman memegang buku itu, melihat sampul halaman depan dan belakang lalu membuka buka daftar isi dan membaca bagian yang menurut anda menarik saja.

Yah paling satu dua paragraf lah. Lalu biasanya apa yang terjadi, ya jadi keterusan dan akhirnya membaca berhalaman-halaman hehehe

Kalau anda pernah niat cuman mau buka FB 5 menit saja, anda pasti sangat memahami apa yang saya maksudkan, ternyata nggak 5 menit, bahkan bisa bablas hingga 3 sampe 5 jam malahan! :D

Prinsip mulai dari yang sedikit saja dan akan kebablasan ini, kita gunakan untuk hal positif yang ingin kita biasakan.

Entah itu membaca, menulis, olahraga, berlatih beladiri, public speaking dan sejenisnya.

The Momentum Principle ini sangat powerful dan anda nggak kan tau betapa kerennya prinsip ini, sebelum anda mencobanya :)

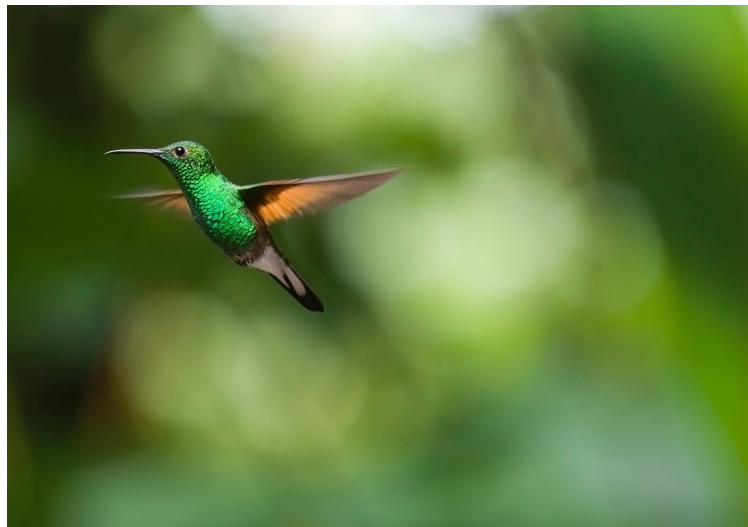
Ok, saya sudah memberikan 3 prinsip pembentukan habit yang sederhana tapi ampuhnya luar biasa. Saya sudah pake sendiri ilmunya dan emang beneran efektif!

Pilih satu diantara 3 prinsip diatas yang anda rasa pas banget buat anda dan mudah dilakukan sekarang juga, dan segera eksekusi.

Misalnya untuk membaca ebook ini sampe tamat atau memulai untuk melakukan teknik-teknik penyembuhan luka batin :)

Insyallah mantap dan works. Selamat mencoba :)

MENGAPA PERLU MEMOHON IZIN PADA SANG MAHA PENYEMBUH DULU? (Sebuah Renungan)



Dalam setiap awal melakukan penyembuhan, entah itu penyembuhan fisik atau emosional, saya selalu menekankan bagian ini.

Mengapa?

Itu karena, menurut pengalaman saya, metode atau teknik secanggih apapun akan mentah jika belum diizinkanNya. MenTuhkan metode atau teknik, tidak akan menjamin penyembuhan pasti mutlak terjadi.

Saya punya banyak cerita tentang ini, tentang orang-orang yang sudah belajar bahkan sudah ahli tentang penyembuhan, baik penyembuhan fisik maupun emosional namun ilmunya nggak mampu menolong dirinya sendiri atau pun orang terdekatnya, kecuali atas izinNya.

Contoh beberapa Kasus :

- Seorang Master Hypnotherapy yang terjerat narkoba dan bermasalah secara keuangan.
- Seorang Trainer yang bermasalah dalam percintaan dan saat dia nggak stabil, ia memukul-mukul kunci motor ke kepalanya sampe berdarah.
- Seorang Grand Master Healer yang terkena kanker hingga menemui ajalnya.
- Guru Spiritual yang menjerit-jerit akibat penyakit yang dideritanya.
- Dokter yang tidak bisa mengobati dirinya sendiri.
- Terapis Ahli yang nggak kuat menghadapi godaan wanita cantik dan akhirnya meninggal dipeluk PSK.
- Seorang Master Therapy yang berzinah dengan istri orang dan akhirnya diteror sama suaminya hingga sampai masuk urusan hukum.

- Saking stresnya menghadapi kasus ini, ia meninggal sebelum sempat menjalani sidang pengadilan.
- Pendiri ilmu penyembuhan emosi yang bercerai dengan istrinya.
- Salah satu Pembicara Motivasi terbaik di dunia bercerai.
- Pendiri salah satu varian ilmu Pengembangan Diri yang termasuk paling termasyhur di dunia bercerai dan sempat terlibat kasus pembunuhan (walaupun akhirnya tidak terbukti).
- Ia juga berselisih dengan rekannya hingga akhirnya berpisah dan menjalani hidup masing-masing.
- Dokter Spesialis Jantung yang meninggal kena serangan jantung
- Seorang Master Pengobatan Tradisional yang menolak dioperasi (padahal kondisi organ dalamnya sudah gawat dan dioperasi kemungkinan akan memperbesar harapan hidupnya) dan akhirnya meninggal.
- Dan sebagainya, banyak banget kasus yang begini.

Secara logis, jika mereka di atas yang jelas-jelas para Master yang amat dihormati di bidangnya juga bisa KO atau lengah dalam kehidupan, bagaimana lagi dengan kita?

Saya bilangin begini bukan nakut nakutin ya, bukan...

Sementara pengalaman saya sendiri, juga banyak mengalami apa yang saya sebut ‘batasan terakhir’ seperti beberapa pengalaman ini :

Adik saya meninggal di RS setelah dengan penanganan saya dan medis tidak mampu menyelamatkan nyawanya. Secara logis memang penanganan yang terlalu lama dari berbagai pihak, sudah takdir memang, nggak perlu disesali.

Itu merupakan fakta paling nyata bahwa bahkan ilmu pengobatan yang saya pelajari, karena nggak diizinkanNya maka nggak akan efektif.

Anak saya pada 2015 sakit yang membuatnya kehilangan keceriaan dan anjlok kesehatannya. Selalu muntah dan diare hingga ia banyak sekali kehilangan cairan.

Saya sudah melakukan segala cara agar ia sembuh namun hasilnya nihil. Hingga akhirnya saya berserah diri pada Allah dan mengikhlaskan apapun yang terjadi nantinya, seburuk apapun itu terlihat saat itu.

Dengan perasaan yang sudah ikhlas, akhirnya saya membawanya ke RS dan alhamdulillah setelah 3 hari disana ia sangat membaik.

Perawatan selanjutnya saya lakukan sendiri dengan penyembuhan yang saya kuasai (kami pulang paksa karena kata dokternya harus 2 minggu disana, tapi karena saya lihat anak saya

sudah cukup punya energi maka saya memutuskan untuk menghandlenya sendiri) dan alhamdulillah masih hidup dan sembuh hingga saat ini.

Saya pada tahun yang sama kena sakit yang terpaksa membuat saya meringkuk di kamar lebih dari 5 hari.

Ilmu yang saya pelajari nggak jalan untuk mengatasinya (btw ini memang salah saya, gaya hidup saya juga masih amburadul banget waktu itu).

Alhamdulillah untung saja saya dirawat dengan baik dan telaten banget oleh istri saya, ibu mertua dan ibu perawat setempat dan sembuh.

Yes, semua kesembuhan terjadi hanya atas izinNya. Mau ilmu setinggi langit gimanapun, kalau belum diizinkanNya ya nggak jalan itu ilmu :)

Saya mengatakan begini karena para master, guru, terapis hebat atau praktisi pengembangan diri yang paling kita kagumi pun rentan dengan kelemahan secara fisik dan karakter.

Itu artinya, semua keselamatan, penyembuhan, kehebatan, kesuksesan, keberlimpahan serta apapun yang luar biasa itu bukan karena mereka dan ilmunya, tapi karena Tuhan Yang Maha Penyembuh yang masih mengizinkannya.

Sebab yang namanya ilmu pengetahuan, apapun jenisnya (dalam hal ini penyembuhan) semuanya sebenarnya berasal dariNya.

So, kita perlu memohon izin dariNya agar usaha kita diberokahi dan diizinkan untuk berhasil. Ini bukan dalam rangka sok spiritual atau sok alim ya, tapi ini bicara tentang efektifitas.

Saat memohon izinNya, melakukan yang terbaik, lalu membiarkan apapun hasilnya nanti tanpa melekat atau terlalu pengen sembuh, insya Allah biasanya kesembuhan akan sangat cepat terjadi.

Kesadaran bahwa apapun yang terjadi nantinya adalah yang terbaik dariNya, seburuk apapun keliatannya saat ini adalah kunci dari kesembuhan gangguan emosi, dan juga inti dalam mengatasi berbagai masalah kehidupan.

Berserah diri..

Tawakkal..

Pasrah..

Ikhlas..

Mengembalikan semua hanya padaNya..

Total Accepting..

Semua istilah di atas mengacu pada penerimaan total terhadap apapun yang terjadi saat ini dan nanti. Yang sebenarnya, merupakan rahasia di atas segala rahasia kunci terjadinya penyembuhan, dari aliran manapun itu, atas izinNya.

Jadi, mulai sekarang dan seterusnya, saat melakukan langkah awal dalam penyembuhan emosi, lakukan langkah memohon izin dariNya ini dengan lebih serius, lebih fokus dan lebih total berserah diri, apapun yang terjadi nantinya.

Dengan mindset seperti ini, insya Allah biasanya hasilnya akan lebih luar biasa dan walaupun belum, anda tau bahwa pasti itu yang terbaik.

Lalu lanjutkan ikhtiar anda.

Ikhtiar 100 persen..

Mikir 100 persen..

Ikhlas 100 persen..

Kita bukan Tuhan, kita bukan Sang Maha Pemilik Kesembuhan. Mohon izinNya dulu, Lakukan yang terbaik dan berserah penuh padaNya.

Pengalaman saya bertahun-tahun dengan mempraktekkan mindset itu, jadi lebih bahagia dan lebih banyak terijabah doanya ;)

Mau juga kan? ;)

REFERENSI

Healing The Same That Binds You, Terjemahan, Melepas Ikatan Rasa Malu, John Bradshaw, Bhuana Ilmu Populer.

Training 2 Hari Ego State Therapy, Daniel Go, 2013, Semarang.

Emotional Healing Therapy, Irma Rahayu, Penerbit Ufuk.

Miracles On Demand, Adi W. Gunawan Institute of Mind Technology, Gramedia.

The One Thing, Gary Keller and Jay Papasan, Gramedia.

Chi Self Massage (Terjemahan) Pijat Chi: Rahasia Awet Muda Tao, Mantak Chia.

Tidur Nyenyak Mengapa Tidak, Deepak Chopra.

I Can Make You Rich, Paul Mc Kenna.

The Forgiveness Therapy, Asep Haerul Gani.

Situs PortalNLP.com

Catatan Akun FB, Oktarina Paramita, 27 Oktober 2015.

Status Akun FB, Gugun Arief, 23 Juli 2017.

Video Bertema Batas Bawah Akun FB Arif Rahutomo

Status Akun FB Ridho Adhie Hernowo tentang Metode 2 Menit.

Www.pixabay.com

PROFILE



Fahmy Arafat Daulay adalah Seorang Praktisi, Penulis, Konsultan dan Trainer bertema Pemecahan Masalah Dengan Pendekatan Spiritual, Penyembuhan Gangguan Psikologis dan Gangguan Fisik.

Setelah sekitar 4 tahun vakum dalam menulis ebook dengan mendalam seperti Karya sebelumnya Energy Healing Practitioner: Rahasia Penyembuhan Tertinggi Dengan Media Energi, yang lebih fokus pada penanganan gangguan fisik dengan pendekatan energi, kali ini ia menulis tema yang sangat spesifik tentang bagaimana menangani luka batin dengan metode yang mudah dipahami, mudah dilakukan dengan hasil yang insya Allah bagus.

Kegiatannya meliputi mengadakan Training yang biasanya diadakan Bulanan Program The Triangle of Reality (ToR): Rahasia

Tundukkan Hati Manusia dan Alam Semesta secara offline dan juga melayani Distance Learning ToR dengan tema yang sama lewat media telephon.

Ia juga melakukan Emotional Healing atau penyembuhan gangguan emosi Via Phone yang khusus dilakukan sesuai dengan perjanjian bersama klien.

Selain itu, ia juga banyak berbagi tulisan tentang tema-tema terkait pengembangan diri, penyembuhan fisik dan emosi, serta spiritualitas lewat Facebook dan Blognya yang bisa diakses secara gratis di fahmydaulay.blogspot.co.id

Diantara ebook yang dishare secara GRATIS yang sudah dihasilkannya antara lain :

- 1) Penyembuhan Kanker Cervix dan Berbagai Gangguan Emosi Dengan The Holistic Healing Method
- 2) Bagaimana Membayar Hutang Hingga LUNAS Dengan Kekuatan Spiritual.
- 3) Bagaimana Memiliki FOKUS SETAJAM PEDANG.
- 4) Bagaimana Mengatasi Kesedihan dan Kekecewaan Mendalam.
- 5) The Subliminal Message: Bagaimana Media Mencuci Otak Anda Tanpa Sadar.
- 6) Bagaimana Mengetahui Passion Terdalam Anda.

- 7) Teknik Khusus Bagaimana Merencanakan Hidup Anda.
- 8) Cara Mudah Mengatasi Rasa Takut Berbicara Didepan Umum.
- 9) Cara Menghadapi Kehamilan Dengan Lebih NYAMAN.
- 10) The Secret of Wealthy Mindset: Cara Memiliki Pola Pikir Orang Orang Berlimpah.
- 11) Bagaimana Memiliki Mindset yang TANGGUH dan Positif.

Jika ingin berkonsultasi, mengadakan training, mendapatkan terapi atau yang sejenis, Beliau dapat dihubungi melalui :

Blog : fahmydaulay.blogspot.co.id

Web: belajartelepati.com

Youtube : Fahmy Arafat Daulay

Facebook : Fahmy Arafat Daulay

Email : fahmyarafatdaulay@gmail.com

Telegram/Whatsapp : 0821 4336 7469