



Rahasia

# MENGHANCURKAN MENTAL BLOCK

Dapatkan rahasia jutaan dollar untuk mendapatkan kesuksesan tanpa batas. Melepaskan sabotase mental sekarang dan selamanya

Dapatkan  
bonus voucher  
coaching  
senilai 5,5 JUTA  
rupiah

ANTONIUS ARIF

The First Ego State Therapy & Coach Trainer in Asia

# RAHASIA MENGHANCURKAN MENTAL BLOCK

Rahasia Jutaan Dolar untuk Mendapatkan  
Kesuksesan Tanpa Batas. Melepaskan Sabotase Mental  
Sekarang dan Selamanya



**Antonius Arif**

*Titik Media*  
Publisher

**2013**

## **RAHASIA MENGHANCURKAN MENTAL BLOCK**

Rahasia jutaan dolar untuk mendapatkan kesuksesan tanpa batas. Melepaskan sabotase mental sekarang dan selamanya

Penulis : Antonius Arif

Layout : Iman Adi Prakoso

Cover : Rizky Facritama

*Sumber gambar : naturesgifts.com*

*polyvore.com*

*charltonjewellers.co.nz*

Diterbitkan oleh Titik Media Publisher

[www.titikmedia.com](http://www.titikmedia.com)

[titikmedia@gmail.com](mailto:titikmedia@gmail.com)

*Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun, baik secara elektronis maupun mekanis, termasuk memfotocopy, merekam, atau dengan sistem penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis dari penerbit*

## DAFTAR ISI

Kata Pengantar	i
Ucapan Terima Kasih	iii
Kata Pengantar oleh Ariesandi. S	vii
Komentar Orang - Orang Hebat	xiii
Bab 1 : Pendahuluan	1
Bab 2 : Limiting Belief atau Mental Block	31
Bab 3 : Penelitian Mengenai Belief di Bidang Kesehatan	49
Bab 4 : Penyebab Limiting Belief atau Mental Block	59
Bab 5 : Pengaruh Citra Diri Terhadap Kesuksesan	75
Bab 6 : Hukum Tarik-Menarik = Release Mental Block	85
Bab 7 : Cara Menangani Mental Block atau Limiting Belief	103
Bab 8 : Kasus-Kasus Limiting Belief atau Penanganannya	121
Daftar Pustaka	169
Pelatihan Ego State Therapy	171
Profil Penulis	179



# KATA PENGANTAR

Buku ini saya buat karena saya banyak sekali menemukan cerita-cerita dimana manusia sulit sekali untuk mencapai sukses, bahkan saya salah satunya. Saya sampai belajar hingga ke Australia dan berguru langsung dengan Gordon Emmerson dan disanalah saya mendapat pencerahan dan perbaikan dalam hidup saya, ini sungguh luar biasa.

Bahkan saya pernah sampai diterapi oleh Gordon Emmerson karena *mental block* saya yang cukup menganggu. Setelah diterapi oleh beliau, saya mengetahui bahwa pengaruh *mental block* sangatlah luar biasa dalam menghambat kesuksesan saya.

Bahkan Michael Hall lebih banyak lagi merubah hidup saya dengan teknik-teknik *coaching*-nya yang luar biasa. Sehingga saya mengabungkan teknik ***Ego State Therapy*** dengan ***Ego State Coaching***, hasilnya menjadi luar biasa. Lagi-lagi saya sempat merasa beruntung *Top Trainer NLP* dan *Neurosemantic* melakukan *benchmarking* kepada saya saat saya dicoaching dengan salah satu peserta. Wow.., Michael Hall membantu saya menghilangkan *mental block* saya dengan mudah dengan permainan *meta state*-nya.

Perjalanan karir saya selama 14 tahun sebagai sales benar-benar luar biasa menariknya. Saya tidak terpikir bisa sampai kesini bila tidak belajar semua ilmu itu, saya yakin saya masih menjadi orang ~~biasa~~ saja.



Disini saya ulas definisi *mental block* dan *limiting belief*, lalu membahas mengenai apa dan bagaimana *mental block*, cara mengatasinya dan hubungan dengan Law of Attraction, juga menjelaskan mengenai citra diri yang sangat berpengaruh dengan sukses serta ditutup dengan kasus-kasus yang terjadi dan disajikan dibuku ini.

Semua buku saya ini saling terkait satu sama lain dan saling mendukung kesuksesan Anda.

Sukses untuk Anda. *Be An Ego State of Success!!*

**Antonius Arif**

**Trainer, Business Coach & Counselor**

**[www.mind-reprogramming.com](http://www.mind-reprogramming.com)**



## UCAPAN TERIMA KASIH

Tidak mudah dalam perjalanan saya yang hampir 4,5 tahun dalam menggali apa yang dinamakan sebuah ilmu yang bisa memberdayakan manusia. Saya percaya bahwa manusia bisa sukses bila dia mau. Ada masanya dimana saya melupakan Tuhan karena saya menganggap saya mampu melakukan itu semua sendiri. Sampai akhirnya saya kembali ke Tuhan setelah Tuhan menghukum saya sedemikian beratnya sehingga saya tersadar kembali.

Saya tidak bisa mencapai kesuksesan dengan cepat bila saya tidak didampingi oleh Tuhan Allah. Jadi Saya mengucapkan banyak terima kasih dan ucapan syukur kepada Tuhan Yesus dan para Malaikat Mikail, Gabriel, Raphael dan Uriel yang luar biasa membantu saya dan keluarga selama ini. Ini adalah hal yang tidak terlupakan saat perjalanan karir saya sebagai seorang *Trainer, Counselor & Business Coach* dalam mentransformasikan orang banyak.

Saya juga mengucapkan terima kasih kepada :

1. Istri saya Anna Meilanny yang telah sabar selama ini dalam mendukung saya. Bila tanpa dia, saya pastilah hancur dalam kehidupan ini. *I love you much honey.*
2. Anak-anak saya Matthew dan Janice yang juga permata hati saya. Engkau berdua membuat saya selalu semangat untuk berkarya

3. Buat orang tua saya Effendi Suparman (Alm) dan ibu saya Megawati serta adik-adik saya Henky (photographer profesional) dan Ronny Setiawan serta mertua John Sabandar dan ibu Meiske juga adik-adik ipar saya Sony dan Ria.
4. Untuk seluruh Lulusan School of Mind Reprogramming yang telah mencapai 700 orang. Saya mengucapkan banyak terima kasih kepada Anda semua.
5. Kepada seluruh perusahaan yang telah memakai jasa saya. Saya ucapan banyak terima kasih.
6. Kepada sahabat saya Ariesandi, Cht yang telah mau menjadi sahabat saya, ini sungguh luar biasa buat saya.
7. Kepada para guru-guru saya, Hingdranata Nikolay dan istri, Yan Nurindra, Gordon Emmerson, Michael Hall, Marylin Gordon, Issa Kumalasari, Mariani Ng, Elliot Chen dan masih banyak lagi guru-guru lainnya.
8. Sahabat *trainer* saya Ippho Santosa, Jamil Azzaini, Kevin Wu, Teddi Prasetya, M.Adithia, Dorry Sonata, Honorus, Putera Lengkong, Frans Susanto, Irmadianto, Tjia Irawan, Andri Hakim dan masih banyak lagi
9. Team Holistic Success *Coach* yang luar biasa. You are awesome!
10. Team R & D School of Mind Reprogramming seperti: bu Dewi Dewo, pak Kasim R, dr. Rahmat Yanuardi, Ryanti Raditya, Fiona Wang, Rizal Darmawan, Anton Norman, Sonny Gunawan, Neil Aldrin.



11. Seluruh sahabat saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.
12. Juga saya berterima kasih kepada Joel Osteen yang bukunya banyak menginspirasi saya juga lagu-lagu dari Welyar Kauntu yang benar-benar membuat saya tersadar kembali ke Tuhan.

Tanpa kalian semua, saya tidak akan ada disini.  
Thanks All, semoga Tuhan memberkati Anda semua.  
Salam hormat dan syukur yang mendalam

**Antonius Arif**





## KATA PENGANTAR

### Ariesandi. S

Suatu hari seorang ibu menemui saya di ruang terapi, ia menarik begitu banyak kejadian negatif dalam hidupnya, usahanya seakan berjalan di tempat dan bahkan cenderung mundur. Begitu banyak promosi yang ia lakukan namun penjualan seakan tidak bergerak. Hal tersebut diperparah dengan kondisinya sebagai *single parent* yang harus menanggung biaya 3 orang anak. Setiap hari hutangnya semakin bertambah. Anak-anaknya rewel dan ia memandang hidup ini begitu kejam padanya. Orang tuanya tidak mau menerimanya kembali karena perkawinannya sebenarnya tidak disetujui hingga akhirnya ia cerai.

Di tengah derai tangisnya yang hebat saat menceritakan itu semua sang ibu berharap saya dapat membantunya lepas dari semua perasaan yang menghimpit tersebut.

Saya pun merasakan beban moral yang cukup berat untuk membantunya namun saya tetap melakukan yang terbaik yang saya bisa dan menyerahkannya semua hasilnya pada Yang Maha Kuasa.



Singkat cerita sebuah proses terapi yang cukup panjang, sekitar 3 jam lamanya. Ada begitu banyak kepahitan dalam hidupnya, ia tak bisa memaafkan kedua orang tuanya, mantan suaminya dan yang lebih parah adalah kemarahan pada Sang Pencipta yang seakan memberikan kehidupan yang tidak adil padanya. Setelah melalui sebuah proses pemaafan dan serangkaian pemaknaan ulang maka sang ibu bisa tersenyum lega begitu ia buka mata. Ia merasakan kedamaian dan kelegaan yang belum pernah dirasakannya. Ia mengatakan sebenarnya semua kejadian yang menimpa dirinya adalah netral tergantung "kaca mata" apa yang ia pakai. Setelah proses terapi selesai ia bisa tetap mengingat semua kejadian pahit yang terjadi dalam hidupnya namun sekarang emosinya netral dan tidak bergejolak.

Kemudian langkah berikutnya adalah mendampingi sang ibu merencanakan hidupnya kembali. Bagian ini penting sekali karena proses terapi bukanlah akhir dari sebuah perjalanan sukses tapi justru merupakan awal dari sebuah perjalanan. Bagian yang paling penting adalah bagaimana merencanakan kembali sebuah babak baru kehidupan dengan kondisi mental yang baru tercapai dan kemudian menjalankan rencana tersebut dengan baik. Di sini saya menjalankan peran baru sebagai seorang *Coach* (pelatih) yang tugasnya mendampingi klien merencanakan pencapaian berikutnya dan memastikan rencana tersebut dijalankan hingga tuntas.



Selang waktu 3 bulan sejak terapi dan setelah menjalankan rencana yang disusun maka sebagian besar hutang sang ibu bisa dilunasi dan hubungannya dengan anaknya menjadi makin baik. Usahanya makin maju dan perasaannya makin bahagia. Kondisi ini adalah syarat penting untuk bisa melaju dengan nyaman dalam hidup ini. Sekitar enam bulan sejak terapi ibu tersebut, sebuah kebetulan yang sangat besar terjadi dalam kehidupan sang ibu. Seorang sahabatnya mengatakan ingin mundur dari perusahaan yang dikelolanya sendiri dan hendak menyerahkan semua perusahaan kepada sang ibu untuk menjalankannya. Sang ibu dipercaya 100% untuk mengelola semua hasilnya tanpa audit sama sekali.

Wow .... Kabar hebat bukan! Sejak saat itu kehidupannya berubah drastis. Saya pun hampir menangis mendengar kabar itu, hari-hari berikutnya adalah hari-hari yang penuh dengan semangat dan catatan indah.

Satu hal yang penting dalam hidup ini adalah menjalani setiap saat dengan perasaan yang nyaman dan penuh harapan positif. Ketika terjadi tumpukan emosi yang tak terselesaikan maka hal tersebut bisa menghambat hidup kita. Celakanya adalah tumpukan emosi tersebut seringkali tak disadari dan kita hanya bisa merasakan akibatnya yaitu berupa banyaknya ganjalan dalam hidup ini.



Buku yang ditulis Antonius Arif ini adalah buku yang membahas tentang berbagai hambatan mental yang mungkin bisa saja tidak kita sadari. Dengan menyadarinya maka diharapkan kita bisa merelakannya untuk pergi dari hidup kita dan memulai sebuah babak baru kehidupan.

Proses berikutnya yang sangat penting adalah proses perencanaan dan menjalankan rencana. Antonius Arif juga seorang yang ahli dalam hal ini.

Kami bersama-sama mendirikan sebuah lembaga *coaching Holistic Success Coach* untuk mendampingi para insan yang hendak memastikan rencana-rencananya lebih cepat terwujud dengan pasti.

Kami menyaksikan sendiri bagaimana hambatan-hambatan mental tersebut lepas dari diri seseorang dan mengakselerasi pencapaian sukses orang-orang yang kami latih. Ditambah dengan pendampingan setelah selesai proses terapi maka kecepatan dan kepastian kesuksesan menjadi makin terukur.

Ini adalah sebuah buku yang penting dan sangat wajib dipelajari oleh setiap orang yang ingin melejit dalam kehidupannya mencapai kesuksesan yang telah ditakdirkan Sang Pencipta.

Terima kasih kepada Antonius Arif yang telah meluangkan waktu menulis berbagai kisah dari ruang terapi dan ruang *coaching* sehingga kita semua dapat memahami apa yang sebenarnya terjadi dalam kehidupan ketika kita mengejar impian-impian berharga kita.



Selamat membaca dan mengaplikasikan isi buku yang hebat ini.

Salam hebat untuk Anda semua para pencari makna hidup.

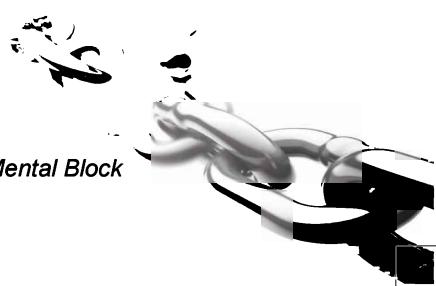
### **Ariesandi. S**

*Pendiri Sekolah Orang tua Indonesia  
([www.sekolahorangtua.com](http://www.sekolahorangtua.com))*

*Pendiri Akademi Hipnoterapi Indonesia  
([www.akademihipnoterapi.com](http://www.akademihipnoterapi.com))*

*Pendiri dan Master Coach Holistic Success Coach  
([www.holistic-success-coach.com](http://www.holistic-success-coach.com))*

*Penulis buku laris *the Ultimate Success, Rahasia Mendidik Anak agar Sukses dan Bahagia, dan Hypnoperenting*  
Email: [ariesandi@ariesandi.com](mailto:ariesandi@ariesandi.com)*







## KOMENTAR ORANG - ORANG DAHSYAT

“Antonius Arif *did it again!* ini sebuah buku yang sangat informatif dan provokatif mengenai *mental block*, yang memang menjadi momok bagi begitu banyak orang. *I like this book!* Pemaparannya cukup lengkap dan simple. Seperti halnya di kelas-kelasnya, Antonius Arif menjelaskan dengan begitu efektif. Ia telah menjadi seorang pilar yang pantas diakui di dunia pengembangan diri di Indonesia. Melalui buku, ia sekali lagi membuktikannya! *He did it again !*”

**Hingdranata Nikolay**

CEO dan Master *Trainer* INSPIRASI INDONESIA dan NLP INDONESIA

Licenced *Trainer* of NLP pertama di Indonesia

Certified Instructor of Six Thinking Hats

Certified Instructor of Lateral Thinking

[www.nlpindonesia.com](http://www.nlpindonesia.com)

[www.inspirasiindonesia.com](http://www.inspirasiindonesia.com)

“Pengalaman *coaching* Antonius Arif selama belasan tahun di dalam dan luar negeri. Kini bisa Anda nikmati hanya dalam waktu setengah jam! Jika Anda dan keluarga Anda serius dengan kesuksesan tanpa batas, maka ini adalah buku pegangan Anda tahun ini!”

**Iphho Santosa**

*Pakar Otak Kanan & Penulis Mega-Bestseller 7 Keajaiban Rezeki*



Tulisan yang renyah, bahasa yang membumi, solusi praktis untuk kasus-kasus *mental block* yang banyak terjadi di sekitar kita bahkan seringkali kita alami sendiri membuat buku “Rahasia menghancurkan *Mental Block*” ini LAYAK Anda MILIKI! BACA, PAHAMI, dan APLIKASI-kan maka HIDUP Anda akan BERUBAH!

**Putera Lengkong, MBA, MNLP™**

*The ‘BE EXCELLENT’ Professional Trainer and Speaker  
‘Be Excellent’ For Your Managers, Your Sales, and Your Team*

[www.PuteraLengkong.net](http://www.PuteraLengkong.net)

*“But the worst enemy you can meet will always be yourself”*  
(Friedrich Nietzsche). Arti dari kalimat diatas akan dapat Anda pahami jika membaca buku Rahasia Menghancurkan *Mental Block* dari Antonius Arif. Lebih penting lagi, melalui buku ini Arif juga mengajarkan bagaimana cara mengalahkan musuh terbesar Anda, dengan cara menghancurkan *mental block* yang selama ini menghalangi kesuksesan Anda. Bacaan WAJIB bagi semua orang yang ingin mencapai kesuksesan tanpa batas”

**Setiawan Nurtjahja**

*Senior Agency Manager dari perusahaan asuransi jiwa di Indonesia*



“Buku yg wajib dibaca! Dikemas dalam bahasa yang sederhana dan dapat Anda praktekkan langsung ilmunya. Pembelajaran *mental block* dan cara mengatasinya akan membawa anda untuk kesuksesan yang lebih tinggi lagi.

### **Gencar**

*Senior Agency Manager from One of The Biggest Life Insurance Company.*

*The Leaders of Many Insurance Leaders Agent*

“Dalam hidup ada sebagian orang memilih untuk menjadi korban tapi ada juga yang memilih bertanggung jawab (menjadi sebab) dalam proses kehidupannya. Buku sahabat saya ini sangat mencerahkan dan aplikatif bagi siapa saja yang mau mengenali, memahami dan menyadari *mental block* yang dialami para pembaca. Baca dan praktekkan maka Anda akan menyadari bahwa dibalik setiap keterbatasan diri Anda selalu ada kekuatan raksasa yang siap membawa Anda terbang lebih tinggi”

### **Stefanus Honorus (HONOR)**

*Life Performance Coach, FUN Motivational Speaker, FUN Trainer, Therapist*



'Cari uang itu susah', ucapan ringan itu tanpa sadar telah menjadi semacam '*mental block*' yang membuat pendengarnya SULIT mencari uang. Coach Arif dengan piawai membahas, mencontohkan & meyakinkan bahwa rintangan mental itu bisa diruntuhkan. Baca & praktekkan, niscaya KESUKSESAN segera bertandang.

**DR. Ponijan Liaw**

*Komunikator No. 1 Indonesia*

*@PonijanLiaw*

"Memahami *BELIEF* adalah memahami SUMBER DAYA yang SANGAT BESAR dan begitu DAHSYAT apabila digunakan dalam meraih Impian. Saya senang akhirnya ada buku yang mengupas tentang *BELIEF* yang begitu gamblang dan HEBATnya begitu mudah dipahami. *Thanks to Coach* Antonius Arif yang telah menuangkannya dalam bukunya yang LUAR BIASA ini"

**Tjia Irawan**

*Life & Executive Coach*

*Member of The International Coach Federation*



Michaelangelo mengatakan 'bahaya terbesar Anda bukan impian yang terlalu tinggi dan Anda gagal mendapatkannya, tapi justru karena terlalu rendah dan Anda mengikutinya'.

Kita sering tidak menyadari bahwa pernah mengalami, melihat atau mendengar sesuatu di masa lalu yang tanpa sengaja menembus level kritis lalu tersimpan dalam bentuk keyakinan yang membuat kita mengijinkan diri untuk menurunkan bahkan mem-block mental dari pencapaian keinginan bagus kita sendiri.

Tulisan Antonius Arif di buku ini dan *Ego State Therapy* menerangkan dengan mudah bahwa *mental block* itu bisa diatasi dari sumber *belief* dalam diri, diajak dialog, bahkan lalu bisa ditransformasikan menjadi pendukung pencapaian yang penuh manfaat. Lebih menarik lagi, semua dialog itu bisa dilakukan dengan penuh sadar. Buku ini 'sesuatu banget'. Miliki, baca, pelajari dan ikuti. Keep fantastic health in you...!

### **Kasim Rasjidi.**

*Dr., SpPD-KKV., SpJP., DTM&H., MCTM.,*

*MHA., LMPNLP., ELT., CCH.*

*Licensed Coach & Counselor.*

*Dokter spesialis konsultan penyakit dalam, infeksi, intervensi jantung & pembuluh darah. Holographic healer.*

*Speaker & trainer. Host talkshow radio SMART FM 95.9*



“Apakah Anda benar-benar ingin mencapai hasil yang luar biasa di dalam hidup Anda? Untuk menjadi seorang motivator handal, atau pemimpin inspiratif, atau pengusaha miliarder, atau mahasiswa teladan, atau musisi kreatif, atau sales professional yang memecahkan rekor? Karena Anda bisa! Anda sudah memiliki semua sumber daya mental yang Anda perlukan untuk mencapai hasil apapun. Banyak orang gagal untuk menjalani hidup ini sepenuhnya hanya karena mereka tidak bisa mempergunakan potensi dahsyat yang sudah ada di dalam diri mereka. Baca buku ‘Rahasia Menghancurkan Mental Block’ yang ditulis oleh Antonius Arif ini, praktekkan ilmunya, dan berkaryalah untuk negara kita tercinta. Indonesia, Majulah!”

### **MERRY RIANA**

*Tokoh Biografi Mega Best-Seller ‘Mimpi Sejuta Dolar’*

*Penulis Buku Terlaris ‘A Gift From A Friend’*

*Motivator Wanita No.1 di Indonesia & Asia*

*Duta LG (Asia), Watsons (Asia Tenggara), Canon & Ikea (Singapura)*

*Pemenang Penghargaan ‘Great Women of Our Time’*

[www.MerryRiana.com](http://www.MerryRiana.com)



JAWABAN BAGI MEREKA YANG TELAH LAMA MENANTIKAN KESUKSESANNYA, *RECOMMENDED!!!* Jika Anda bosan dengan pencapaian hidup yang pas-pasan selama ini, buku ini mungkin berisi jawaban yang telah lama Anda cari. Jangan tunda untuk segera membaca & mempraktekkannya.

**Kevin Wu**

*Managing Director CoreACTION result consultant*  
*Penulis Buku Quality Implementation (QI)*  
[www.theCoreAction.com](http://www.theCoreAction.com)

“Buku ini akan memampukan Anda mendobrak berbagai batasan-batasan mental (*Mental Block*) dalam diri Anda yang selama ini menjadi penghalang utama dalam pencapaian sukses Anda. Bersiaplah karena hidup Anda akan mengalami terobosan-terobosan yang begitu luar biasa”

**Haryanto Kandani**

*Indonesia's #1 Achievement Motivator & Penulis Buku Best Seller The Achiever*  
[www.motivatorindonesia.com](http://www.motivatorindonesia.com)

Dijamin buku ini bisa mempercepat kesuksesan Anda. Beli & baca!

**Nathalia Sunaidi**

*Penulis Buku Laris Wealth Acceleration,*  
*Hipnoterapis, Pembicara & Developer Properti*  
[www.NathaliaInstitute.com](http://www.NathaliaInstitute.com)



“Saat membaca buku ini, Anda segera menyadari bahwa Anda yang telah mengkonstruksi *limiting beliefs* Anda sendiri, sadar maupun tanpa sadar. Berdasarkan bekal keilmuan dan pengalaman yang sarat, Antonius Arif secara sederhana dan apik telah meramu pemahaman, peta jalan, dan prosedur untuk Anda menyadari *limiting beliefs* Anda, untuk kemudian melakukan dekonstruksi *limiting beliefs* Anda, dan akhirnya merekonstruksi *beliefs* yang melayani diri Anda mewujudkan kesuksesan-kesuksesan yang Anda inginkan. Anda akan terkejut dengan perubahan besar yang terjadi pada kehidupan Anda setelah ini.”

**Prasetya M. Brata**

*The Indonesian Mind Provocateur*

*Life Transformation Coach*

*Narasumber talkshow PROVOKASI di Smart FM Network*

*Penulis serial buku PROVOKASI*

Ketika Membaca buku ini, saya teringat masa lalu saya yang susah dan penuh kemiskinan. Apa yang saya lakukan untuk melawan kesusahan dan kemiskinan ternyata tertulis secara apik dibuku ini. Saya yakin bagi Anda yang punya hambatan mental untuk maju sangat tepat membaca buku ini. Bukan hanya teori tetapi Anda bisa mempraktekkan sendiri. Ini juga bukan sekedar buku terapi ini “*trainer*” yang mendatangi Anda dan bisa Anda bawa kemanapun Anda pergi.

**Jamil Azzaini, *Inspirator Sukses Mulia***

# **BAB 1**

# **PENDAHULUAN**







Dalam sebuah sesi *coaching* dan pelatihan *in-house* saya, ada klien saya yang bekerja disalah satu perusahaan asuransi yang terbesar mengatakan bahwa kok mau sukses susah sekali. Ada saja yang menghalangi untuk menjadi sukses. Padahal sudah berbagai cara dilakukan, sehingga dia merasa mentok disatu titik. Walaupun sebelumnya penjualan dia begitu bagus dan begitu hebat. Bahkan sempat dijuluki sebagai seorang master dalam berjualan.

Ada juga kisah seorang manager asuransi yang sudah berhasil diawal karir kemudian berhenti disatu titik dan juga tidak tahu apa yang salah dalam hidupnya.

Ada lagi sebuah kisah saat pelatihan *Inspirational Moment* saya, ada seorang mahasiswa yang mengatakan kepada saya bahwa kalau ujian kok dia sakit terus, dia bertanya kepada saya, apa ya penyebab dia sakit terus? Ada juga dalam pelatihan *Ego State Therapy* saya, seorang wanita yang telah bersuami dan dia secara tidak sengaja menahan suaminya agar tidak sukses. Padahal suaminya sudah bekerja keras dan berusaha untuk mencapai impian mereka bersama. Bahkan saya pun juga sempat mengalami hambatan untuk suskes. Seperti ada yang menahan saya untuk terus mencapai apa yang saya inginkan. Ada saja halangannya. Ada juga kisah seorang wanita saat pelatihan *Healing Transformation* yang sudah putus harapan untuk mendapatkan jodoh. Bahkan dia merasa bahwa bisa jadi dia tidak akan menikah. Dia benar-benar bingung, apa yang harus dilakukan. Top Motivator dunia,

Anthony Robbins pun pernah mengalami hal serupa. Dulu waktu masih mudanya, dia sudah sukses dan kaya raya. Tetapi anehnya, kok akhirnya setelah berhasil seperti ada yang menghentikan dia dan malah menarik dia hingga ke titik NOL bahkan minus, sehingga dia bangkrut.

Masih banyak cerita lagi yang mirip-mirip seperti ini. Apa sih yang sebenarnya terjadi? Kenapa bisa seperti ini? Bahkan sudah belajar mengenai *Law of Attraction* juga pun sepertinya tidak bisa berjalan dengan baik, apa yang salah?

Bahkan para *Coach* yang bernaung di ***Holistic Success Coach*** yang tersebar di Jakarta, Bandung, Cirebon, Jawa tengah, Jawa Timur hingga Bali juga mengalami pengalaman yang sama baik pada diri mereka sebelum mereka menjadi seorang *Coach* atau ketika mereka melakukan sesi *coaching* dengan para kliennya. ***Holistic Success Coach*** adalah lembaga *coaching* untuk pencapaian kesuksesan Anda dengan cepat. Selama kami menjalani pendampingan atau *coaching*, kami menemukan terlalu banyak hambatan seseorang dikarenakan faktor *belief* yang menghalangi atau menarik turun kembali ke titik NOL.

Sebelum saya melanjutkan lebih jauh, mungkin pembaca bingung apa maksud *Coach*? Saya berikan sedikit penjelasan sekilas apa itu *Coach*?

*Coach* itu adalah seorang pelatih Anda untuk sukses. Pelatih ini bukan hanya dikenal di dunia olah raga saja seperti pelatih basket, sepakbola, golf, dan juga pelatih



bisnis yang mendampingi diri Anda untuk mencapai kesuksesan. Sebagai info bahwa dengan *coaching* Anda bisa meningkatkan diri Anda 7-8 kali lebih cepat dari pada sebelumnya. Untuk membaca apa itu *Coach* dan ilmunya, akan dibahas dibuku ***Ego State Coach*** yang akan ditulis oleh penulis yang sama. Tugas seorang *Coach* memastikan bahwa tidak ada *belief* yang menghambat atau sebuah keyakinan yang menghambat untuk pencapaian sukses.

Inilah yang disebut *mental block* atau *limiting belief/imprint*. Untuk lebih mudahnya kita sebut *mental block*.

*Mental block* ini benar-benar mengganggu kita bahkan tak jarang menarik kita turun ke titik NOL. Apa sih yang salah?

Kembali ke cerita tadi, ternyata cerita mengenai orang yang bekerja di asuransi ini, orang tersebut percaya dengan ramalan, dia pernah datang ke peramal lebih dari 3 orang dan mereka semua mengatakan hal yang sama. Padahal dia termasuk orang yang religius sekali, peramal tersebut mengatakan bahwa dia tidak akan kaya sekali dan juga tidak akan miskin sekali. Sehingga setelah dia sudah mulai banyak uangnya, dia berhenti melakukannya karena ingat apa kata peramal tersebut. Dia mulai mempercayai hal itu. Kisah berikutnya mengenai manager asuransi lainnya, dia mempercayai bahwa dia tidak akan sukses bila belum menikah. Menariknya adalah bahwa dia memang belum mempunyai jodoh dan otomatis belum merencanakan untuk menikah.



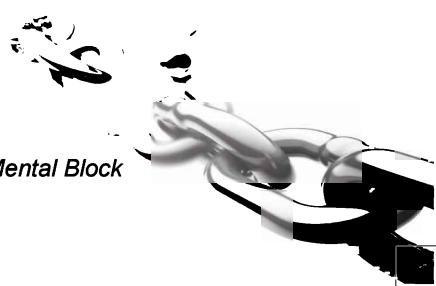
Kisah yang berikutnya seorang mahasiswa yang mempercayai bahwa dia setiap ujian akan sakit karena dia mempercayai bahwa bila dia tidak sakit, maka ujian akan jelek. Saya sampai geleng-geleng saat mendengarnya, kok bisa punya *belief* seperti itu. Untuk kisah wanita yang mempunyai suami dan menahan suaminya agar tidak sukses, itu karena wanita ini mempercayai bahwa bila suaminya sukses maka suaminya akan kawin lagi. Wow, *what a projection is it*. Juga untuk wanita yang belum mendapat jodoh, ternyata juga mempercayai dengan orang pintar (ahli metafisika) yang telah mengatakan kepadanya bahwa dia tidak akan mempunyai jodoh. Yang luar biasanya adalah, dia sudah diramal oleh tiga orang dukun. Padahal saat saya mengumpulkan data saat sesi interview, saya menemukan ada pria yang menyukai dia tetapi setiap dia ingin pacaran, suara orang pintar tersebut mengatakan bahwa dia tidak akan punya jodoh. Jelas saja menjadi susah menikah.

Bagaimana dengan kisah saya? Sama, saya pun sempat diramal bahwa saya tidak akan menjadi orang sukses serta juga dari cibiran orang-orang bahwa saya tidak bisa sukses. Ini ternyata benar, saya merasakan sekali betapa susahnya dahulu, sudah bekerja maksimum tetapi tidak pernah mencapainya. Hal diatas disebut *mental block* atau *limiting belief*.



Ini yang saya dapat ketika saya memberikan *training* atau *coaching* bahkan para *Coach* kami yang bernaung dilembaga ***Holistic Success Coach*** yang saya dan Ariesandi dirikan dan menemukan seperti dibawah ini:

Kondisi kehidupan	Kemungkinan yang di <i>belief</i> sistem
Saya susah sekali mendapatkan uang	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aku tidak layak untuk menjadi kaya.</li> <li>• Orang kaya jahat</li> <li>• Uang adalah segala akar kejahatan.</li> <li>• Seseorang akan mengambil uang saya begitu saya mendapatkannya.</li> <li>• Orang hanya suka dengan uang saya bukan dengan saya.</li> </ul>
Hubungan saya buruk dengan orang lain	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aku tidak layak punya hubungan yang baik.</li> <li>• Tidak ada orang baik yang tersisa.</li> <li>• Percintaan terlalu mewah untuk saya.</li> <li>• Tidak benar-benar ada hubungan baik diluar sana.</li> <li>• Setiap hubungan yang saya lakukan selalu berakhir dengan luka. Saya tidak perlu lagi terluka.</li> <li>• Semua laki-laki adalah pengkhianat.</li> </ul>





Kecewa dengan teman yang mengakali ide saya	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aku tidak pantas untuk memiliki orang-orang yang percaya pada saya.</li> <li>• Saya tidak layak mendapat pujian mereka.</li> <li>• Saya pecundang dan mereka harus melihat hal itu.</li> </ul>
Kegemukan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hidupku sudah kacau lebih baik saya menenangkan diri dengan makan.</li> <li>• Saya merasa tenang kalau makan, saya merasa lebih dicintai.</li> </ul>

Juga dari buku “Rahasia Mendidik Anak Agar Sukses dan Bahagia” tulisan Ariesandi, CHt telah mengumpulkan hasil terapi beliau dan menemukan bahwa beberapa *mental block* berkaitan dengan :

a. “Saya tak berharga” atau “Saya kurang layak mendapatkan ...” yaitu *mental block* rendah diri atau merasa tak sempurna (perasaan tak layak mendapatkan sesuatu baik itu materi ataupun cinta)

Penyebab-penyebab yang mungkin dari *mental block* ini:

- 1 Sering mendapatkan kritik berlebihan atau bahkan ekstrim dari cara bicara, cara bertindak atau saat menyelesaikan tugas.
- 2 Sering dikecewakan oleh orang tua.



- 3 Mendapatkan perlakuan yang membuat merasa ditolak atau tidak dicintai.
- 4 Dilecehkan secara emosional, fisik atau bahkan seksual oleh anggota keluarga.
- 5 Sering disalahkan atas hal-hal yang tidak beres dalam keluarga.
- 6 Sering dikata-katai sebagai anak tak berguna, atau tak ada artinya.
- 7 Seringkali dibandingkan dengan saudara kandung melalui cara-cara yang kurang nyaman.
- 8 Salah seorang orang tua pergi dari rumah dan anak menyalahkan dirinya sendiri atas hal ini atau seringkali terjadi pertengkaran antara orang tua dan si anak merasa tak berdaya untuk mencegahnya

b. "Saya selalu gagal" atau "Apapun yang saya lakukan selalu mengarah pada kegagalan" yaitu: *mental block* selalu merasa gagal (perasaan macet atau tak mampu maju lagi, perasaan gagal walaupun telah mencapai sukses).

Penyebab-penyebab yang mungkin dari *mental block* ini:

- 1 Sering mendapatkan kritik (terutama dari ayah) tentang kinerja di sekolah ataupun di bidang lain. Kamu anak bodoh, dasar tak becus.
- 2 Salah satu atau kedua orang tua begitu sukses dan pintar sehingga anak merasa tak mampu menjadi





- seperti orang tuanya dan akhirnya berhenti mencoba.
- 3** Orang tua khawatir kalau anak menjadi jauh lebih bagus dari dirinya dan si anak merasakan hal ini. Dalam hal ini orang tua memandang anak sebagai kompetitornya.
- 4** Dibandingkan dengan saudara dan merasa tak mampu mengalahkan lalu berhenti mencoba dan menyalahkan diri sendiri atas ketidakmampuan.
- 5** Merasa inferior dikalangan teman karena orang tua berada jauh dibawah orang tua teman-teman baik dari segi ekonomi ataupun pendidikan.
- 6** Tidak pernah mendapatkan batasan yang jelas dari orang tua sehingga tidak belajar tentang tanggung jawab dan disiplin.

“Bencana/malapetaka selalu datang” yaitu *mental block* rentan terhadap kritik atau terhadap situasi emosional atau mudah merasa terancam (mudah panik, ketakutan tak beralasan baik terhadap kesehatan, hal-hal yang dipandang berbahaya, kemiskinan ataupun terhadap ketidakmampuan untuk mengontrol situasi atau diri sendiri, menganggap dunia bukan tempat aman).

Penyebab-penyebab yang mungkin dari *mental block* ini:

- 1** Dibesarkan oleh orang tua yang memiliki ketakutan berlebihan terhadap aspek kehidupan (takut bangkrut, sakit, *phobia* tertentu atau takut kehilangan kendali).



- 2 Anak terlalu dilindungi terhadap isu yang ditakutkan orang tua.
- 3 Anak yang kurang memadai mendapatkan perlindungan dari orang tua dari segi emosi, fisik atau bahkan finansial.
- 4 Pernah mengalami kejadian traumatis seperti sakit parah atau kecelakaan.
- 5 Melihat orang tua atau orang yang disayangi jatuh dalam kehidupan atau bahkan meninggal secara tragis dan kemudian berpandangan bahwa dunia ini bukan tempat yang aman.

Untuk beberapa *mental block* lainnya yang tidak berkaitan dengan kesuksesan, bisa dibaca dibuku beliau dengan judul diatas.

Mungkin kita menganggap itu sepele. Awalnya juga saya menyepelekan itu dan benar saja, susah sekali untuk manajak ke puncak kesuksesan. Ini bukan hanya berguna untuk kesuksesan saja. Saya pernah mendapat kasus bahwa ada seorang pria yang mengaku bahwa dia terkena santet. Saat saya menanyakan dia, benar. Dia mengatakan bahwa dia disantet. Lalu yang saya lakukan, saya tanya, dari 1-10, berapa kepercayaan dia bahwa dia di santet, orang tersebut mengatakan ya dan skalanya hingga 8. Lalu saya menanyakan kepadanya, berapa kepercayaan dia bahwa Tuhan mampu mencabut hal negatif yang kita alami lalu dia katakan angkanya 10. Artinya, saya bisa memanfaatkan belief-nya untuk menerapi diri orang





memanfaatkan *belief*-nya untuk menerapi diri orang tersebut. Lalu saya manfaatkan angka tadi untuk menterapi dan menyembuhkan yang dianggap kanker. Setelah sudah selesai diterapi maka orang tersebut yang awalnya tidak bisa berjalan. Setelah selesai terapi, dia bisa berjalan seperti tidak pernah terjadi apapun juga.

Bahkan itu juga terjadi kepada saya, bahwa saya dibesarkan oleh keluarga yang dalam kondisi tidak bagus bahkan ayah saya sebelum akhir hidupnya karena terkena penyakit kanker, rumah kami akan disita oleh bank. Itu terjadi karena bisnis ayah saya mengalami kebangkrutan, 5 bulan sebelum meninggalnya ayah saya, mata kanan saya buta, saya mempercayai bahwa kepintaran saya merosot saat mata saya buta disebabkan oleh syaraf mata yang putus terkena sebuah virus.

Disini saya mengalami berbagai macam nilai pelajaran yang jelek hingga menganggap takdir saya bakal jadi orang susah, bahkan saat lahir saya pun, ibu saya mempunyai buku ramalan yang dibuat khusus untuk saya bahwa saya tidak bisa menjadi sukses dan hidup rumah tangga saya bakal berantakan. Kemudian ayah saya ketika hidup, bila saya mendapat nilai jelek maka beliau mengatakan bahwa saya tak lebih pintar dari kerbau. Maka setiap saya dapat jelek, dipikiran saya adalah bahwa saya bodoh dan kerbau lebih pintar dari pada saya. Ketika saya belajar bahasa Inggris pun, saya pun mengalami kesulitan saat berbicara dengan orang luar negeripun pasti mengalami kesulitan, Ini menjadi faktor penghambat



kesuksesan saya dikantor. Setiap saya tidak berhasil, pasti saya melabel diri saya dan kembali teringat bahwa saya ini bodoh, saya ini tolol dan tidak bisa sukses. Maka tidak aneh kalau karir saya terhambat dan sulit untuk maju. Membaca buku pun saya mengalami kesulitan, kalau misalkan teman-teman saya belajar, nilai mereka mudah sekali dapat bagus tapi kok saya susah sekali untuk menghafalkan. Inilah yang menjadi penghambat saya.

Hingga saya putuskan belajar mengenai teknologi pikiran dan buku motivasi. Awalnya saya menggunakan affirmasi (berteriak berulang kali mengatakan kalimat-kalimat positif) dan hasilnya juga tidak bisa dikatakan bagus. Kemudian terjunlah saya belajar *Law of Attraction*, *NLP*, *Hypnotherapy*, *Timeline Therapy*, *Ego State Therapy* dan terakhir *Coach*. Setelah belajar semua ilmu itu, akhirnya saya mulai menemukan hal-hal yang membuat



saya sulit untuk sukses, setelah itu, karir saya dikantor mulai menanjak. Mulai dari mendapatkan ***TOP Achiever Award*** sebanyak 3 kali berturut, ***The Best Sales*** untuk beberapa produk, ***Marketer to Watch*** 2006 dianugerahi oleh majalah SWA, kemudian dari *Sales Executive* pelan-pelan naik menjadi *Sales Director*.

Bahkan saat menjadi *Trainer*, *Business Coach*, *Counselor* dan penulis buku pun saya masih menemukan beberapa *mental block* yang menghambat kesuksesan. Apalagi ketika menjadi *trainer* pertama kali, saya mendapat hasil





*feedback* bahwa saya bukanlah *trainer* yang bagus. Padahal saya sudah belajar banyak ilmu dan bisa dikatakan saya sudah mengeluarkan uang hingga ratusan juta. Betul, saya bagus secara isi karena pengetahuan saya sangatlah banyak dan luas. Tetapi kelemahan saya adalah saat membawakan *training*. Disinilah saya belajar keras untuk menjadi yang terbaik. Bahkan dalam sebuah *training* pun kadang saya mengalami sebuah kesulitan atau cenderung bertahan untuk tidak mau memakai *game* seperti *ice breaking* atau sejenisnya, dengan alasan, saya merasa tidak nyaman. Inilah yang membuat *mental block* semakin menjadi kuat.

Ketidakberhasilan saya dikarenakan saya merasa nyaman menjadi diri saya sendiri. Setelah saya mendobrak rasa nyaman itu, mulai saya mendapat perhatian dari para *audience* saya ketika membawakan sebuah *training*. Kuncinya apakah saya mau mendobrak perasaan tidak nyaman itu?

Menulis buku juga kadang mengalami perasaan tidak nyaman dan tinggal bagaimana saya mau mendobrak rasa ketidaknyamanan itu. *Ego State Therapy* lah yang membuat saya menjadi lebih *easy going* dalam menulis sesuatu. Sampai buku ini jadi dan dibaca oleh Anda, ini adalah salah satu cara melepaskan ketidaknyamanan dan mendobrak *mental block* atau *limiting belief* saya. Kalau dihitung dengan jari mungkin sudah puluhan *mental block* saya yang saya lepaskan dan yang paling terasa sekali ketika sudah mulai naik ke atas. citra diri atau identitas



kita menjadi bagian yang sangat penting, karena bila citra diri kita buruk, kita tidak dapat mencapai apa yang diinginkan.

Akhirnya di buku ini, saya akan kupas cara-cara membereskan *mental block* secara kasus per kasus, memang bukan faktor satu-satunya untuk sukses adalah membereskan *mental block*, tetapi minimal dengan membereskan *mental block* atau *limiting belief* kita menjadi manusia yang percaya diri dan selalu optimis kepada kehidupan, Tuhan dan para malaikat memberikan peranan penting dalam kehidupan saya.

Ini baru beberapa kisah yang saya sajikan juga kisah saya. Saya yakin banyak kisah lain-lainnya.

*Mental block* atau *limiting belief* bisa sejauh itu mempengaruhi kehidupan kita, jadi kesuksesan dalam segi apapun, bisa saja terhalang karena faktor-faktor pengalaman masa lalu baik dari orang tua, lingkungan serta orang lain.

### Aturan Main Pikiran

Sebelum melangkah lebih jauh yang pasti akan lebih mengasyikkan, saya perkenalkan dahulu aturan main pikiran Anda. Dengan Anda mengetahui konsep aturan main pikiran, Anda baru bisa memahami cara kerja otak Anda lebih mudah dan lebih terkonsep.



## 1

### Peraturan pertama:

#### Setiap pikiran atau ide menyebabkan reaksi fisik

Setiap apa yang kita pikirkan dapat menyebabkan sebuah reaksi pada tubuh kita. Misal: pikiran yang khawatir menyebabkan sakit perut, kemarahan dapat menyebabkan darah tinggi, dan kekhawatiran serta ketakutan menyebabkan tensi Anda tidak stabil. Jadi, berhati-hatilah dalam berpikir karena apa yang Anda pikirkan bisa menyebabkan sebuah reaksi pada tubuh Anda. Saat pelatihan, saya bertanya kepada peserta, "Siapa di antara Anda yang sering migrain?" Ada peserta yang mengangkat tangannya, lalu peserta yang mengangkat tangan tadi saya tanya, "Berapa sering Anda mengucapkan kata 'pusing' dalam satu hari?" Mereka rata-rata mengucapkan kata "pusing" lebih dari satu kali per hari. Menarik bukan?



## 2

### Peraturan kedua:

#### Apa yang diharapkan dalam pikiran Anda akan menjadi kenyataan

Sistem otak Anda akan merespons pada gambaran mental Anda. Tidak peduli gambaran itu tercipta dari dalam diri maupun dari luar diri Anda. Gambaran mental akan menjadi *blueprint* dan *subconscious* akan menganggap diri sebagai rencana. Jadi berhati-hatilah

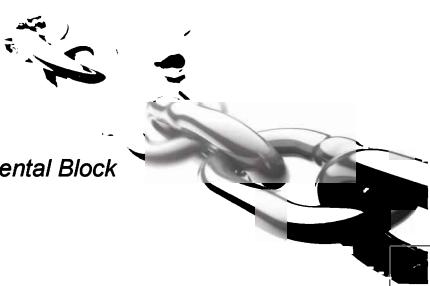


bila berpikir. Jika Anda berpikiran jelek, hasilnya akan sama dengan gambaran Anda. Contoh: saat mengatakan, "Sepertinya masa depan saya suram," yang terjadi adalah masa depan Anda akan suram sesuai dengan apa yang Anda ucapkan atau pikirkan. Mulai sekarang, berpikirlah lebih positif dalam segala hal, dan Anda akan melihat hasilnya jauh berbeda dari sebelumnya.

### 3 Peraturan ketiga:

#### **Imajinasi sangatlah luar biasa daripada pengetahuan itu sendiri**

Ini seperti bila kita cemburu kepada seseorang karena munculnya gambaran tentang sesuatu telah terjadi dengan pasangan kita, padahal belum tentu itu terjadi. Hal ini akan menyebabkan kita tidak percaya lagi kepada pasangan kita dan imajinasi tersebut dapat masuk ke dalam *belief system* atau masuk ke pikiran bawah sadar Anda. Bahkan Leonardo Da Vinci seorang inventor yang terkenal di zamannya, sebelum menciptakan sesuatu, dia sering mengimajinasikannya terlebih dahulu, lalu membuat sebuah karya. Kenapa kita tidak melakukan hal yang berguna alih-alih mengkhayalkan hal buruk yang akan terjadi?





## 4 Peraturan keempat:

Sekali sebuah ide masuk ke dalam *subconscious mind*, ide tersebut akan tersimpan sampai tergantikan dengan yang baru. Semakin lama ide tersimpan, semakin lama untuk bisa digantikan dengan ide yang baru

Sekali ide diterima oleh pikiran Anda, maka akan tersimpan secara permanen. Disinilah kebiasaan tercipta dan akan memengaruhi Anda seumur hidup. Bila ini adalah program yang bagus, maka hasilnya akan bagus. Namun bila ini adalah program yang jelek dan tidak bisa digantikan, hmmm ... Anda sudah dapat menebak hasilnya, bukan?

Saya mempunyai sebuah cerita yang menarik, saat *training*, saya bertanya, "Siapa peserta yang pernah makan buah simolokotok?" dan tidak satu pun peserta menjawab. Lalu saya jelaskan bahwa buah simolokotok adalah buah yang sangat menarik: sebesar buah nangka, permukaannya tajam seperti durian dan rasanya seperti durian. Nah, setelah itu saya bertanya kepada peserta, "Apa itu buah simolokotok?" dan mereka menjawab, "Buah simolokotok adalah buah sebesar nangka, permukaan dan rasanya seperti durian. Kemudian saya jelaskan bahwa buah simolokotok itu tidak ada dan tidak pernah ada. Tapi apa yang terjadi? Begitu saya tanya apa rasa buah simolokotok? Para peserta menjawab bahwa rasa buah simolokotok itu seperti durian.



“Hmm aneh, bukan?” Begitu mudah memasukkan informasi, tetapi begitu sulit untuk membuangnya, bukan? Anda bisa bayangkan bila itu adalah program yang buruk, bagaimana Anda menggantinya?

## 5 Peraturan kelima:

**Setiap sugesti yang diberikan janganlah berlawanan dengan sugesti yang sukses diberikan**

Kebiasaan yang lebih lama akan tetap tinggal lama dan agak sulit diubah sebab sekali kebiasaan itu sudah ada, maka sangat sulit untuk diubah. Sekali sugesti atau kata-kata dimasukkan ke pikiran Anda yang kemudian diterima oleh *subconscious mind*, semakin mudah sugesti berikutnya masuk. Untuk itu disarankan dalam melakukan *self-hypnosis* buatlah sugesti dengan cara yang sederhana terlebih dulu.

## 6 Peraturan keenam :

**Emosi negatif membuat gejala-gejala penyakit ke arah perubahan organik bila itu lama dipertahankan**

Di awal telah saya sampaikan bahwa sekitar 70% penyakit manusia disebabkan oleh pikiran (psikosomatis), maksudnya, karena gangguan dari *nervous system* akibat pemikiran negatif yang berpengaruh kepada tubuh, sedangkan sisanya disebabkan oleh virus, bakteri dan lainnya yang memerlukan penanganan medis dan obat-obatan, dan ini benar-benar penyakit yang sesungguhnya. Seperti





cerita saya di atas, bahwa batuk yang saya alami terjadi karena gangguan emosi yang buruk di masa lalu, juga penyakit darah tinggi yang dialami oleh ibu saya.

## 7 Peraturan ketujuh:

**Ketika kita berhadapan dengan *subconscious mind* dan fungsinya, semakin besar usaha *conscious*, dan semakin kecil *subconscious* respons**

Ini membuktikan tidak ada sesuatu yang bersifat mengambang. Sebagai contoh, jika Anda insomnia, semakin Anda berusaha untuk tidur, maka semakin membuat Anda terjaga. Aturannya adalah “santai dan anggaplah mudah”. Ini dimaksudkan agar kita membentuk mental positif dan harus mempunyai keyakinan “biarkan itu terjadi” daripada “memaksakan itu terjadi”.

Hal ini juga terjadi pada saya, saat mengajarkan anak saya atau saat memberikan *training* untuk para peserta ujian akhir nasional. Bila kita cemas, pelajaran yang kita pelajari tidak dapat masuk ke dalam otak. Saran saya, bila Anda sudah mulai cemas, silakan Anda relaks dulu. Setelah Anda sudah merasa relaks, baru Anda mulai belajar lagi atau mulai mengerjakan pekerjaan Anda. Akan terlihat betapa kreatifnya Anda saat dalam kondisi relaks.



## **Bagaimanakah Sebuah Informasi Bisa Masuk ke Pikiran Bawah Sadar Kita?**

Selama ini saya sempat bingung, bagaimana ya caranya informasi bisa masuk ke otak, bahkan tersimpan di pikiran bawah sadar? Sehingga bila masuk ke pikiran bawah sadar, hasilnya akan cenderung permanen. Dan kenapa sih kok pikiran saya menghalangi diri sendiri untuk sukses, seperti menjadi lebih malas dalam melakukan sesuatu dan tidak ada keinginan untuk melakukannya sama sekali.

Sebelum menguraikannya lebih lanjut, saya mempunyai cerita yang cukup menarik berdasarkan pengalaman saya saat melakukan terapi kepada klien. Ada sepasang suami istri datang kepada saya. Sang suami mengatakan bahwa selama ini jika dia minta tolong kepada istrinya tidak pernah dibantu, padahal istrinya berjanji untuk membantu bisnis suaminya. Suaminya sempat frustrasi dengan perlakukan istrinya. Tapi sebenarnya sang istri tidak bermaksud seperti itu.

Pernah ada satu kejadian di mana istrinya berjanji untuk datang ke sebuah pertemuan bisnis yang cukup besar. Si istri pamit sebentar kepada suaminya karena dia harus pergi dulu ke suatu tempat. Tapi setelah lebih tiga jam dari waktu yang dijanjikan, istrinya belum datang juga, akhirnya sang suami mengecek dan menelepon istrinya. Ternyata istrinya pergi ke tempat lain dan tentu saja sang suami marah besar. Peristiwa seperti inilah yang membuat kemajuan finansial pasangan suami istri tersebut sering terhalang. Sepertinya mereka mau





melakukan sesuatu dan tidak pernah selesai atau kadang sering tidak menghasilkan sama sekali.

Saat saya gali informasi dengan teknik hipnosis, ternyata istrinya mempunyai kepercayaan atau keyakinan bila memiliki banyak uang, suaminya akan berselingkuh. Bahkan dia berpikir suaminya akan kawin lagi. Lalu saya tanya kepercayaan atau keyakinan itu didapat sejak kapan? Si istri mengatakan hal ini terjadi karena sering menonton sinetron atau gosip-gosip selebriti. "Ya ampun, dalam hati saya berkata, ternyata si istri menghalangi dirinya agar tidak sukses atau dengan secara tidak sadar dia menghalangi dirinya untuk sukses." Anda bisa bayangkan hanya karena dunia tidak nyata, bisa masuk ke dalam pikiran si istri. Kemudian, saya lakukan terapi. Setelah berhasil, sang istri akhirnya berjuang bersama suaminya dan sekarang kehidupan mereka sudah jauh lebih baik.

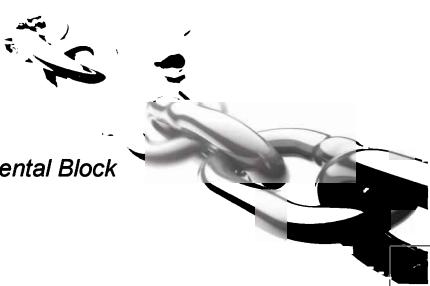
Ada lagi kasus seorang ibu yang mempunyai anak yang masih duduk di kelas 2 SD. Anak itu dikatakan idiot oleh gurunya dan sering mengalami muntah-muntah. Saat diperiksa oleh dokter di Indonesia, dia dinyatakan sehat. Namun, ibu ini masih penasaran dan membawa anaknya berobat ke Singapura. Dan setelah diperiksa, anak itu pun dinyatakan sehat. Menariknya, selama berada di Singapura bersama orang tuanya, anak itu tidak pernah muntah. Anak ini juga pernah dibawa ke seorang hipnoterapis dan dianjurkan untuk memasukkan sugesti pada saat dia tidur yaitu dengan kalimat "semakin hari

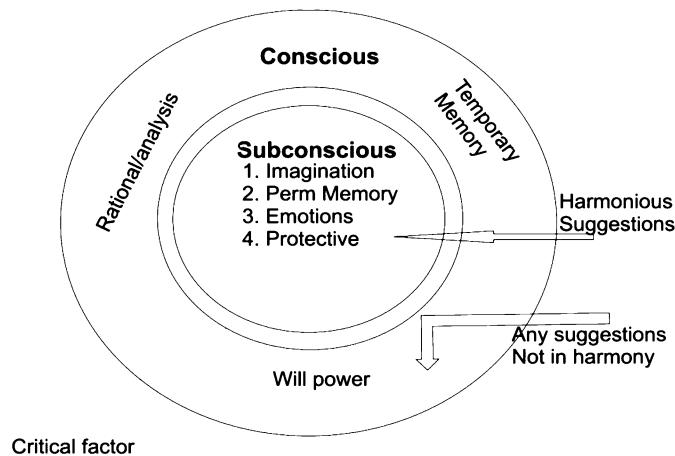


semakin sehat". Dan hal itu dilakukan selama 6 bulan. Namun uniknya anak itu tidak sembuh sama sekali hingga bertemu saya.

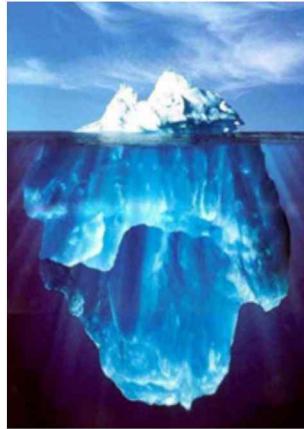
Saya sempat merasa ada keganjilan, lalu saya tanyakan pada ibunya, "Apakah saat anak ini dalam kandungan, Ibu pernah berbeda pendapat atau berdebat keras dengan suami?" Ibu itu menjawab, "Betul Pak, saya pernah berbeda pendapat dengan suami." Singkat cerita setelah saya melakukan terapi, anak itu sembuh dari muntah-muntahnya dan tiga bulan kemudian menjadi juara kompetisi matematika. Mungkin Anda bertanya, kok bisa, padahal anak itu awalnya bermasalah tapi hanya dalam waktu tiga bulan semua berubah?

Itulah menariknya: Seorang janin pun bisa mendengar atau mengetahui situasi yang terjadi antara orang tuanya. Inilah yang dapat saya buktikan dan sajikan kenapa informasi bisa masuk ke dalam otak. Bahkan dalam pelatihan, saya sering membawa peserta untuk masuk ke dalam masa di mana mereka masih di dalam kandungan. Dan uniknya mereka bisa menceritakan apa yang terjadi pada saat itu. Ada yang menceritakan dia merasa disayang oleh orang tuanya, juga ada yang mengalami kejadian buruk saat mereka di dalam kandungan.





Gambar di atas, menunjukkan tentang pikiran sadar (*conscious*) dan pikiran bawah sadar (*subconscious*). Bahkan kita sering bertanya, apa itu pikiran sadar dan bawah sadar, apa perbedaan keduanya? serta apa gunanya untuk kita?



Gambar pikiran sadar dan pikiran bawah sadar.

Gambar di atas seperti gambar gunung es, pikiran sadar hanya menguasai sekitar 10%–12% dari keseluruhan pikiran kita. Kadang kita melihat masalah hanya di permukaannya saja, padahal permasalahan sesungguhnya ada di bawah permukaan air (seperti yang tampak pada gambar pikiran sadar dan bawah sadar manusia yang berbentuk seperti gunung es).

Anda mungkin mengetahui sebuah cerita tentang kapal terbesar pada masanya yaitu Titanic. Saat berlayar mengarungi lautan, kapal tersebut dikatakan dapat menghancurkan es yang ada di permukaan laut. Pada saat berlayar, sang kapten melihat ada gunung es di permukaan laut, dan sepertinya gunung itu kecil serta bisa dilewati oleh kapal Titanic. Tapi dugaan itu salah, ternyata kapal





Titanic menabrak gunung es itu, sehingga kapal Titanic tenggelam dan karam. Dan gunung es yang terlihat kecil di atasnya tadi, ternyata sangat besar di bawahnya.

Nah, untuk Anda yang dapat menguasai atau mengendalikan hidup Anda, kita memikirkan bagaimana caranya agar Anda bisa memasukkan sugesti atau memprogram diri Anda di bawah sadar tadi. Mari kita mulai dari pikiran sadar.

*Conscious* (pikiran sadar), pada manusia hanya menguasai 10%-12% dari seluruh kemampuan di pikiran kita, pikiran sadar berisi:

#### ✓ **Temporary Memory**

Informasi yang didapat dari luar dan masuk ke dalam pikiran kita kadang hanya bersifat sementara. Contohnya, saat kita belajar untuk ujian sekolah dengan sistem kebut semalam, pasti informasinya tidak masuk ke pikiran bawah sadar yang bisa cenderung permanen. Sehingga kita tidak bisa memaksimalkan diri kita karena informasi hanya bersifat sementara.

#### ✓ **Rational atau Analysis**

Bila mendapat informasi dari luar dan masuk ke diri kita, biasanya akan kita terjemahkan dan analisis terlebih dahulu apakah masuk akal atau tidak. Jadi, saat ingin melakukan sesuatu, kita cenderung sering berpikir dan menganalisis terlebih dahulu, apakah



ini benar atau tidak. Dan ini semua terjadi di pikiran sadar atau *conscious*.

#### ✓ Will Power

Will power atau kekuatan kehendak kadang terjadi saat kita ingin melakukan sesuatu. Contoh: Niat berhenti merokok. Kadang hal itu hanya ada di kekuatan kehendak saja sehingga kita sulit mengubahnya. Oleh karena itu, bila orang berpikir ingin rajin atau melakukan suatu afirmasi, dia baru bermain di tataran *conscious* sehingga cenderung sulit mengubah kebiasaan yang buruk.

*Subconscious* (pikiran bawah sadar), menguasai 88%–90% dari seluruh kemampuan di pikiran kita, dan pikiran bawah sadar berisi :

#### ✓ Imagination

Saat Anda sudah bisa melakukan imajinasi, maka saat itu lah informasi sudah mulai masuk ke dalam pikiran bawah sadar Anda. Saat membayangkan impian Anda, gabungkanlah dengan suara dan perasaan maka impian Anda akan sangat kuat berada dalam pikiran bawah sadar Anda.

#### ✓ Permanent Memory

Sebuah informasi atau sebuah peristiwa akan disimpan di *permanent memory* dan cenderung





permanen. Bisa dibayangkan apa yang terjadi bila Anda sebagai siswa pada saat belajar, tentunya informasi bisa masuk dengan mudah ke pikiran bawah sadar. Pasti nilai Anda akan bagus, bukan? Hal ini bisa menjadi masalah untuk Anda jika mempunyai masalah masa lalu dan akan tersimpan sangat lama sampai Anda bisa membersihkan akar masalah itu.

✓ **Emotion**

Emosi positif atau negatif disimpan di pikiran bawah sadar dan cenderung sulit melupakan sebuah peristiwa.

✓ **Protective**

Setiap perilaku kita disebabkan oleh tubuh kita yang melakukan sebuah perlindungan. Contoh bila orang malas bangun pagi, dipastikan tubuh memproteksi tubuhnya agar tetap segar. Bila seorang sales merasa panik atau takut saat bertemu klien, dipastikan juga tubuh memproteksi tubuhnya agar tidak sakit bila ditolak oleh customer.

### **Bagaimana Cara Agar Informasi dari Luar Bisa Masuk ke Pikiran Sadar dan Menembus ke Pikiran Bawah Sadar?**

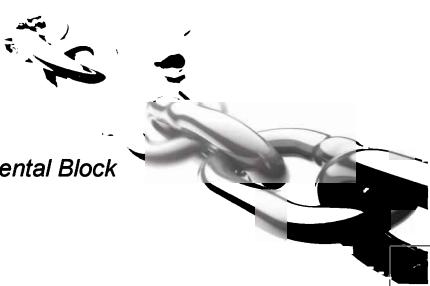
Caranya sangatlah sederhana, lakukan sebuah induksi hipnosis dan masukkan ke pikiran bawah sadar. Atau anda menggunakan berimajinasi karena otak anda tidak bisa membedakan mana yang nyata atau tidak nyata. Anda bisa



menggunakan teknik dibuku ini. Ada orang yang diterapi untuk menghilangkan kebiasaan merokok hanya dengan satu kali pertemuan. Pada saat terapi, dikatakan bahwa rokok yang Anda isap itu bau sampah, dan orang tersebut percaya. Namun, kemudian dia mencoba kembali untuk merokok karena menurut pikirannya, selama merokok dia baik-baik saja dan tidak pernah merasa bau sampah. Akhirnya dia pun kembali merokok. Ini yang disebut sugesti yang dimasukkan tidak harmonis dan cenderung tidak permanen.

### **Bagaimana Cara Agar Sugesti yang Dimasukkan Bisa Harmonis?**

Caranya adalah memberikan sugesti yang masuk akal di pikiran bawah sadar dan tidak bertentangan dengan kepercayaannya, maka sugesti akan diterima. Bagaimana bila dipakai untuk belajar? Bila Anda melihat aturan main pikiran di atas, maka Anda menemukan cara kerja otak tidak bisa dipaksakan, tetapi harus dibuat dalam kondisi relaks, maka informasi yang harmonis akan diterima dengan mudahnya. Mudah bukan? Mari kita mulai ke hal yang lebih mengasyikkan lagi.





# **BAB 2**

# **LIMITING BELIEF**

# **ATAU**

# **MENTAL BLOCK**







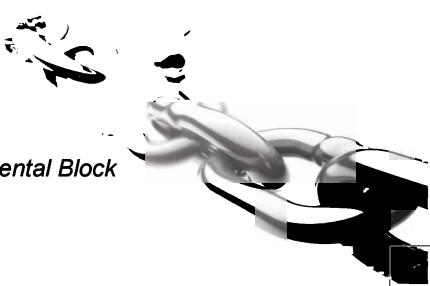
## **Apa itu Mental Block atau Limiting Belief?**

**A**Belief menurut Robert Dilts (*Master Trainer NLP*) adalah sebuah generalisasi dari sebuah pengalaman. Sedangkan menurut Michael Hall (*Neuro Semantic NLP*) *belief* adalah sebuah keyakinan yang telah dikonfirmasikan baik sengaja maupun tidak sengaja.

### **Jadi apa itu Mental Block atau Limiting Belief?**

Bila dilihat dari definisi diatas dan ditambah dengan kata-kata *block* atau *limiting* artinya sebuah keyakinan yang menghambat atau menghentikan kita.

Sebenarnya *limiting belief* atau *mental block* tidak selamanya jelek, kadang mempunyai maksud baik, contoh yang bisa saya anggap *limiting belief* atau *mental block* yang mempunyai maksud baik, “Kalau sukses nanti lupa dengan Tuhan.” Maksudnya positif kan? Hanya salah dalam penempatan dan konteksnya, ada juga salah satu klien saya yang pernah diterapi dengan salah salah satu rekan Hipnoterapis yang cukup ternama dan dihilangkan *mental block* berkaitan dengan uang, dikatakan bahwa “Mencari uang itu mudah” itu betul. Hanya tidak dimasukan dalam konteks ekologis, yang pada akhirnya karena dianggap mencari uang itu mudah, maka dia melakukan korupsi hingga terjadi pemecatan.





## Apa yang Dimaksud dengan Ekologis?

Ekologis didunia NLP dimaksudkan adalah memegang prinsip **win-win-win** yang artinya saya menang, Anda menang dan semua orang menang, prinsip ini mengacu agar kita tidak merugikan orang lain, semua hal yang kita lakukan harus memegang prinsip **win-win-win**. Bila kasus korupsi diatas maka yang terjadi adalah **win-lose-lose**. Yaitu saya menang, Anda kalah dan semua orang khususnya perusahaan kalah.

Mungkin juga yang paling mudah adalah harus halal, bila bingung dengan pengertian ekologis tadi. Jadi, saya minta dari awal para pembaca atau klien saya untuk memegang filosofi **win-win-win** dan ekologis tadi, sehingga benar-benar hasilnya akan bagus.

Menurut Robert Dilts, penyebab sebuah *belief* bisa terjadi karena 3 (tiga) hal yaitu:

### **1 Belief berkaitan dengan penyebab dari sebuah hubungan.**

- » Apa yang Anda percaya yang menyebabkan Anda sakit?
- » Apakah Anda percaya bahwa bahan kimia dapat menyebabkan Anda sakit?
- » Hal yang Anda percaya yang menyebabkan hal itu? Bisa saja disini muncul sebuah kepercayaan karena Tuhan marah atau apapun. Ini juga sebagai penghambat kesembuhan Anda.



## 2 Belief berkaitan dengan pemaknaan sebuah hubungan.

- » Apakah ini artinya bahwa saya adalah orang yang lemah?
- » Apakah itu artinya saya bakal bernasib sama seperti ayah saya yang meninggal karena kanker?
- » Apakah ini artinya saya membenci diri saya dan saya orang yang buruk yang menyebabkan ini terjadi?
- » Apakah ini artinya saya adalah orang yang gagal?
- » Apakah ini artinya saya tidak layak untuk sukses?
- » Saya tidak menyukai nama saya, karena di nama saya ada nama keluarga saya, jadi nasib saya pasti sama dengan ayah saya.

## 3 Belief berkaitan dengan generalisasi sebuah keterbatasan.

- » Saya melihat orang lain juga tidak bisa melakukan itu, apalagi saya?
- » Saya dari desa, mana mungkin saya bisa.
- » Saya hanya lulusan SD mana bisa mencapai hal itu. Sudah takdir saya begini.
- » Orang tua saya miskin, pastilah saya juga miskin. Tidak mungkin menjadi kaya. Daripada stres lebih baik terima nasib saja.



## Tipe-Tipe Belief

Robert Dilts (1990) mengatakan tipe *belief* ada 3 hal yaitu:

### 1. Hopelessness (tidak ada harapan)

Ini terjadi jika orang tersebut merasa tidak ada harapan untuk impian dia maka orang tersebut menjadi tidak ada harapan lagi.

Contoh: Jika orang lain tidak bisa melakukan itu, mengapa kita harus mencoba untuk melakukan?

Kondisi ini banyak terjadi dengan orang-orang yang selalu beralasan, mengapa saya harus berusaha mati-matian, dia saja tidak bisa apalagi saya. Ini terjadi seakan-akan sudah kalah sebelum berperang.

Ada sebuah kisah yang sangat terkenal berkaitan hal ini, yaitu bahwa sebelum tahun 1954, tidak ada orang yang mampu berlari 1 mil dibawah 4 menit. Bahkan dikatakan bila manusia berlari 1 mil dibawah 4menit maka jantung dan paru-parunya tidak mampu mengolah pernafasan dengan baik bahkan ekstrimnya bisa meninggal. Ternyata persis pada tanggal 6 May 1954, Roger Bannister berhasil menembus angka dibawah 4 menit. Padahal sudah bertahun-tahun tidak ada yang mampu menembus angka tersebut. Ibaratnya, orang lain tidak bisa maka saya tidak bisa. Roger Bannister mampu membuktikan itu dan berhasil menembus angka tersebut. Yang luar biasanya lagi, 6 minggu setelah rekor tersebut dipecahkan. John Lundy



dari Australia bisa memecahkan rekor Roger Bannister. Wow, *this is amazing*. Kok dulu tidak ada yang berhasil menembus dan tiba-tiba sekarang semua bisa tertembus. Bahkan hingga hari ini, rekor tersebut tetap ada yang mampu memecahkannya. Hal yang dulu mustahil mendadak jadi banyak orang yang bisa memecahkannya.

Disini terlihat sekali bahwa hal yang tidak mungkin menjadi mungkin, karena asal ada kemauan maka bisa kita melakukan apapun. Intinya, kalau Anda mau Pasti Bisa. Jadi, apakah Anda adalah tipe orang yang seperti ini? Kehidupan Anda tergantung dari *belief* atau keyakinan yang Anda ambil. Apakah *belief* yang memberdayakan atau menjatuhkan Anda?

## 2 Helplessness (ketidakberdayaan)

Ini terjadi karena orang ini merasa bahwa dirinya tidak lebih baik daripada orang lain. Merasa tidak berdaya walaupun orang lain bisa melakukannya.

Contoh: Orang itu memang bisa sukses, tetapi beda dengan saya. Karena saya dilahirkan untuk tidak bisa sukses. Orang lain boleh bisa, tetapi saya orang kecil.

Pernah suatu ketika, saat saya masih bekerja. Saya memotivasi satpam dikantor saya. "Pak, ada loh kekuatan pikiran yang menyatakan bahwa kalau kita mau, kita bisa sukses. Mau tidak saya beritahu caranya?"



Satpam tersebut menjawab, "Lah itu mah untuk orang-orang yang pintar. Saya mah tidak bisa. Saya sudah dilahirkan seperti ini. Orang tua saya mengatakan, ngapain sih ngoyo bekerja, bila tidak dapat nanti malah stress sendiri. Mendingan seperti ini sajalah." Praktis ketika saya mendengarkan ini, saya terbengong-bengong. Weleh, pikir saya. Bagaimana mau membantu orang ini menjadi sukses yah.

Ada sebuah cerita juga ketika saya memotivasi seorang lulusan SD dan penjaga gudang di kantor saya. Namanya Asep. Dia orangnya cerdas dan menyenangkan sekali, Asep dulunya seorang *office boy*, dia punya motivasi untuk maju. Saat saya motivasi dia, dia langsung semangat dan dia katakan pengen meneruskan sekolah lagi, karena pendidikan Asep hanya SD saja. Lalu saya coba carikan dana dari teman-teman satu kantor dan akhirnya terkumpulah uang untuk dia melanjutkan sekolah, akhirnya dia lulus SMA. Sekarang, dia sudah bisa mandiri dan mempunyai pekerjaan sendiri di desanya. Ini bisa terjadi karena dia ada kemauan untuk sukses. Bagaimana Anda mau menerapkan diri Anda untuk menjadi sukses, itu tergantung jalan Anda yang memilih untuk mau atau tidak menjadi sukses. "Kalau Anda mau Pasti Bisa".



### 3 Worthlessness (tidak berharga)

Ini terjadi jika orang merasa bahwa hal itu memang mungkin dilakukan dan bisa dilakukan, hanya dirinya merasa tidak pantas dan tidak layak.



Contoh: Saya memang mencintai pasangan saya dan saya yakin sebenarnya saya bisa berbaikan dengan pasangan saya. Hanya saya merasa tidak pantas dan tidak layak untuk bersama dia.

Makanya banyak orang yang sebenarnya sudah ikut *training* motivasi bahkan membaca buku motivasi masih sulit untuk mendapat apa yang mereka mau. Bahkan hal itu juga terjadi kepada saya diawal-awal karir saya. Silahkan Anda identifikasikan *mental block* atau *limiting belief* mana yang menghambat Anda dan temukan permasalahan Anda.

Ini juga terjadi dengan beberapa orang yang sudah belajar hipnoterapi, NLP atau ilmu apapun. Mereka tidak merasa harus menjadi sukses secara finansial. Sebenarnya mereka bisa dan mampu karena





mempunyai ilmunya dan caranya untuk mencapai. Bahkan mereka mengatakan, memangnya perlu untuk mencapai kesuksesan secara finansial? Ya itu keputusan Anda, kalau mau ya lakukan bila tidak ya tidak usah lakukan. Semua adalah pilihan kok. Mana jalan yang Anda pilih.

Disini saya ibaratkan sama seperti orang berolahraga karena ingin mencapai hasil yang diinginkan. Contoh adalah orang yang sedang fitness, Ada 3 orang yang ingin mendapatkan badan yang bagus dengan bentuk yang bagus pula. Orang pertama berhasil mencapai dalam 3 bulan, yang kedua berhasil 6 bulan atau ketiga berhasil selama 1 tahun dengan asumsi, mereka semua melakukan 1 minggu 3 kali fitness. Dan ke 3 orang tersebut mendapatkan hasil yang sama pada periode keberhasilan pada masing-masing bulan tersebut.

Apa yang membedakan? Yang orang A pasti akan berusaha mengangkat beban lebih berat dibanding yang lain, sedangkan B lebih ringan dibanding A tapi lebih berat pada C. Dan C lebih ringan dibandingkan A dan B. Kok bisa begitu? Karena C tidak mau menerima “rasa sakit” yang lebih dan begitu juga B tidak mau menerima rasa sakit dibanding A. Maka pastilah *effort* dan *result* tidaklah sama. Memang perubahan itu sakit dan tidak nyaman. Tapi itu pilihan yang harus diambil, karena bila tidak mau diambil ya maka *result* atau *hasilnya* sama saja.



Saya banyak menemui klien seperti B dan C. Bahkan tak jarang mereka mengatakan, memangnya perlu ya secepat itu jadi A? Jadi C saja cukup.

Nah, ini pilihan Anda, tidak ada cara untuk mendapat result yang bagus hanya dengan cara C, dan bila itu dibayangkan dalam 1 tahun, kira-kira apakah yg bakal terjadi? A lebih hebat 4 level diatas C dan B berada 2 level diatas C. Semua ini pilihan Anda. Mau jalur lambat atau jalur cepat? Ingat, disini bukanlah Anda melawan rasa sakit Anda tetapi bagaimana Anda menerima rasa sakit itu. Karena semakin Anda lawan, semakin rasa sakit tersebut menghampiri Anda, sedangkan saat Anda menerima rasa sakit tersebut, Anda menjadi lebih berdamai dengan rasa sakit tersebut. Anda katakan kepada diri Anda sendiri, "Saya mengijinkan dan memutuskan untuk menerima segala rasa sakit yang terjadi pada kehidupan saya, karena saya adalah orang yang sukses dalam seluruh kehidupan saya." Ambil keputusan dulu buat hidup Anda dan barulah rubah hidup Anda. "Kalau Anda Mau Pasti Bisa".

Jadi kalau kita berbicara mengenai 3 *limiting belief* atau *mental block* yang menghambat, semua masalah ada dalam diri sendiri. Baik menganggap orang lain tidak bisa, ya berarti saya juga tidak bisa, atau orang lain bisa, belum tentu saya bisa, dan yang terakhir adalah orang lain bisa, saya juga bisa. Tapi apakah perlu?, yang paling penting buat Anda,





tentukan dulu hidup Anda mau jadi seperti apa, tujuan hidup Anda tergantung dari apa yang Anda pilih. Bila menurut Anda hal tersebut sudah membahagiakan Anda, ya silakan.

Bila mau lebih hebat dan bisa bebas secara finansial, pastinya bisa menolong orang lain kan? Itu pilihan Anda juga ya kan.

Setelah membaca diatas mengenai *mental block* atau sabotase mental terjadi bukan hanya sebelum sukses tetapi terjadi juga saat sudah sukses.

### **Mental Block atau Sabotase Mental Setelah Sukses**

Sudah sukses atau mencapai apa yang diinginkan saja masih muncul *mental block* atau sabotase mental lagi. Kok dipikir-pikir banyak sekali ya sabotase mentalnya. Belum sukses saja sudah ada *mental block*, lalu sudah mau sukses saja ada lagi. Lalu sudah sukses pun ada lagi.

Memang kenyataan hidup di dunia ini, ada banyak hal yang menciptakan atau menjadikan sebuah *belief* atau *imprint* yang memberdayakan bahkan juga melemahkan. Bagian ini untuk Anda yang sudah sukses atau pun belum sukses menjadi terbuka matanya dan mewaspadainya. Sehingga saat ini terjadi, Anda sudah tahu bahwa yang anda alami ini adalah sabotase mental.

Dari pengalaman *coaching* saya dan rekan-rekan di ***Holistic Success Coach*** menemukan sedikitnya beberapa alasan sabotase mental setelah orangnya sudah sukses atau mencapai tujuannya yaitu:



## 1 Tidak sesuai *passion* Anda

Setelah berjalan dan bekerja selama bertahun-tahun, Anda akhirnya menyadari bahwa jalan yang Anda tempuh adalah salah jalan. Dan akhirnya Anda memutuskan untuk berhenti dan membuat Anda menjadi tidak termotivasi lagi untuk melakukannya.

### Saran :

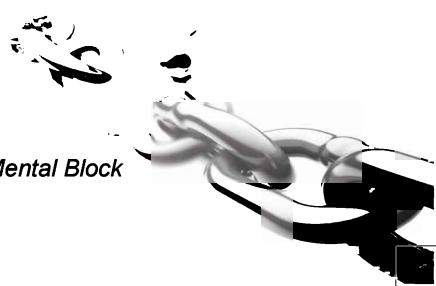
Yang harus dilakukan adalah mencari *passion* Anda sebelum Anda memulai sesuatu. *Passion* adalah sesuatu yang Anda mau lakukan walau Anda tidur malam, Anda sering membaca buku mengenai itu, Anda tertarik mencari info tentang hal tersebut.

## 2 Comfort zone

Anda sudah mulai merasa nyaman. Karena Anda merasa sudah mendapatkan segalanya yang Anda inginkan. Sehingga kadang ini membuat Anda berhenti untuk melakukannya lagi.

### ✓ Takut gagal dan menjadi malu

Mungkin Anda merasa sudah berhasil dan Anda takut gagal dan kalau gagal yang ujung-ujungnya berakibat pada Anda menjadi malu bila Anda melakukannya lagi. Jadi Anda memilih cara aman untuk tidak melakukan apapun lagi. Tidak ada jaminan keberhasilan membuat Anda melakukan hal ini.





✓ **Umur sudah senja**

Mungkin merasakan sudah tua dan sudah lanjut umurnya. Jadi merasa tidak mampu untuk melakukan apapun lagi.

✓ **Cukup puas**

Atau Anda sudah merasa cukup puas atas yang Anda raih. Dan merasa sudah cukup dan tidak tertarik untuk mendapatkannya lagi. Dan tidak tertutup kemungkinan diawal, orang tersebut telah mengeset pikirannya sampai dimana batasnya.

**Saran :**

Cek kembali kesadaran Anda, apakah itu yang Anda mau. Karena Anda bisa mendapatkan apa yang Anda mau selama Anda mau melakukannya. Bila sudah diputuskan, segera rubah sabotase mental Anda dengan teknik yang ada dibuku ini.

### 3 **Tokoh otoritas**

Ini paling menarik, ada orang yang sudah sukses kemudian dia berhenti untuk melakukan sesuatu karena terpengaruh sebuah tokoh otoritas yang sangat dipercaya. Yaitu bisa orang pintar, peramal, orang tua dan lain sebagainya. Jadi, ini bisa berupa seperti disumpahin atau dibaca kehidupanya. Karena cara kerja pikiran adalah sebuah informasi yang telah masuk ke dalam otak maka akan tersimpan lama dan baru dapat tergantikan bila anda mengijinkan dan



mau menerimanya. Dan lebih baik lagi bila menggunakan teknik ***Ego State Therapy*** atau ***Hypnotherapy*** untuk merubah data disana.

Contoh: Bila umur 60 tahun nanti anda meninggal. Atau Anda tidak bisa terlalu kaya sekali tetapi tidak terlalu susah.

**Saran:**

Setelah Anda sadari hal tersebut sesuai dengan yang Anda baca diatas, maka Anda putuskan untuk berubah dengan mennggunakan teknik yang ada dibuku ini. Bila hal tersebut telah masuk terlalu dalam, maka sangat disarankan datang ke ***Ego State Therapy*** atau ***Hypnotherapy*** untuk merubahnya.

## 4 Merasa tidak dicintai

Perasaan tidak dicintai bisa dihinggapi oleh orang-orang yang telah mencapai kesuksesan tertentu. Dia merasa dirinya tidak mendapatkan cinta lagi. Jadi dia merasa perlu untuk berhenti dan tidak mau mengejar lagi. Ini bisa terjadi pada pasangan suami istri, dimana setelah dia berusaha dengan keras dan mencapai ternyata semua itu tidak ada artinya. Karena dia malah merasa kehilangan cinta.

**Saran:**

Perbaiki kehidupan kita yang lain. Melalui mengecek faktor-faktor keluarga, kesehatan, karir, spiritual dan lain sebagainya. Ini yang disebut ***Wheel of Life***. Saran yang terbaik, temui ***Coach*** yang bisa membantu Anda



khususnya *Coach* dari *Holistic Success Coach*.

## 5 Perasaan tidak layak

Ada beberapa orang yang merasa tidak layak untuk sukses karena berbagai faktor yaitu :

- ✓ Takut serakah
- ✓ Takut melupakan
- ✓ Tuhan Takut menikah lagi
- ✓ Takut jauh dari keluarga dan lain sebagainya.

Hal diatas ini bisa mensabotase mental Anda sehingga berefek kepada kesuksesan Anda.

### Saran:

Rubah pemikiran tadi dengan memasukan beberapa sugesti mudah dengan teknik yang ada dibuku ini. Ya semua jalan dan jawaban ada didalam diri Anda.

Alkisah ada seorang pasangan suami istri yang cukup kaya dan mempunyai segalanya. Sepasang anak yang cantik dan tampan. Mempunyai harta dan ternak yang banyak. Tetapi sang Bapak merasakan dirinya KOSONG. Dia tidak tahu apa masalahnya, yang dia rasakan hanyalah dirinya yang KOSONG.

Sampai suatu ketika, sang Bapak mendengar sebuah cerita bahwa ada seseorang yang sangat sakti dan dapat menjawab seluruh pertanyaan yang ada didunia ini. Maka sang Bapak meminta ijin kepada pasangannya untuk berangkat kesana. Sang istri mengijinkan dirinya, lalu sang istri menyiapkan semua peralatan untuk keberangkatan



suaminya. Dalam perjalannya, sang suami terus berpikir. Apa yang salah dalam hidupnya. Dia sudah punya segalanya tetapi dirinya merasa KOSONG. Lalu dalam perjalanan yang menempuh hampir satu hari satu malam maka tibalah dia disebuah rumah. Rumah yang tua terdiri dari daun rumbai-rumbai. Dan daun tersebut sudah menua. Dia dekati gubuk tersebut dan memberanikan diri untuk mengetuk pintu tersebut.

Tok, tok, tok ketuk sang Bapak.

Terdengarlah suara pintu terbuka dan keluarlah Bapak Tua tersebut sambil mengatakan, "Ada apa cucuku?"

"Kakek, aku hendak bertanya. Aku punya segalanya tetapi kenapa hidupku terasa kosong?"

Dan kakek tersebut menjawab, "Semua jawaban di dalam dunia ini ada di dalam dirimu."

Sang Bapak tertegun, "Lah kalau jawabannya ada di dalam diriku, mengapa aku datang sejauh-jauh ini."

Kakek Sakti itu menjawab, "Pulanglah, maka anda mendapat jawabannya"

Lalu pulanglah sang Bapak. Dan dalam perjalanan dia terus berpikir,

"Semua jawaban ada dalam diriku?" terus menerus dia pikirkan.

Akhirnya dia berhenti di sebuah pohon dan dia tertidur ketika merasakan angin semilir bertiup. Dalam tidurnya, dia bermimpi kembali ke masa awal pernikahannya. Dan disana dia mendapat sebuah masalah



dan dia mendapatkan jawabannya. Karena jawabannya ada disana. Lalu dalam mimpiya tersebut, dia mundur lagi ke masa beberapa tahun sebelum pernikahan. Disana juga dia menemukan masalah yang cukup berat dan dia mendapatkan jawabannya dari permasalahannya tersebut.

---

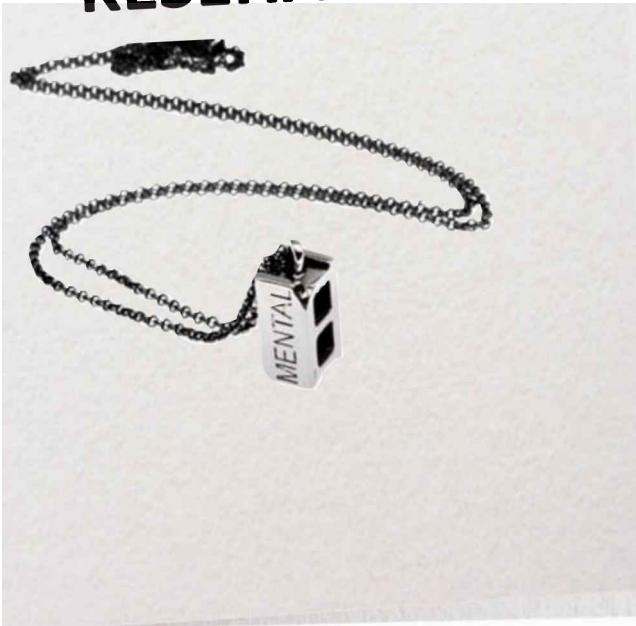
# **BAB 3**

## **PENELITIAN**

### **MENGENAI BELIEF**

#### **DI BIDANG**

##### **KESEHATAN**







**A**da sebuah pemahaman lama mengenai *belief* bahwa manusia tidak dapat merubah kehidupannya karena sudah dibawa sejak dari lahir dan ada faktor genetika di sana. Dan akhirnya ada ahli biologi yang khusus melakukan penelitian sel menemukan bahwa manusia bisa berubah hingga level DNA. Itu sama saja seperti Anda merubah cetak biru genetika Anda.

Salah satu pelopor dalam pemahaman baru DNA adalah Bruce Lipton, Ph.D. dalam bukunya *The Biology of Belief* (2005) yang menjadi fenomenal dan menjadi pembicaraan dimana-mana karena penemuan beliau yang spektakuler. Beliau adalah seorang ahli sel biologi yang mengajar kepada mahasiswa kedokteran yang akhirnya mengundurkan diri untuk melakukan penelitian. Bruce Lipton menulis bahwa hidup manusia tidak dikendalikan oleh gen malah sebaliknya kita bisa menentukan hidup kita sendiri. Hasil penelitiannya menunjukan bahwa gen hanyalah cetak biru. Dan juga diketemukan bahwa adanya sebuah energi yang tak terlihat dan tak terbentuk yang menjadikan sebuah lingkungan gen yang dapat merubah cetak biru hidup kita. Dan beliau menganggap bahwa kedokteran lama melakukan hal yang salah dan perlu dilakukan pengujian kembali khususnya yang mengobati penyakit hanya dengan memberikan obat saja sebagai satu-satunya cara pengobatan. Dan itu haruslah diuji kembali.

Kesimpulan Bruce Lipton inilah yang membuatnya mengundurkan diri dari kedokteran Universitas Wisconsin.



Ia menyadari bahwa apa yang ia ajarkan selama ini dengan model partikel fisik yang mengendalikan kehidupan adalah salah besar. Ia menyadari bahwa baik tubuh manusia dan alam semesta pada dasarnya memiliki sosok mental dan spiritual. Ada medan energi tak terlihat tanpa kepemilikan fisik yang menciptakan partikel yang kita sebut sebagai sel. Medan tak terlihat inilah yang menjadi fungsi utama pengendali tubuh. Jadi, kita tahu bahwa tubuh ini tidak sekedar mesin fisik, kita dapat mengetahui bagaimana cara mengendalikan dan mempengaruhi kesehatan kita. Penelitian dari Bruce Lipton ini merupakan tonggak baru dari faktor lain, selain sel saja yang berpengaruh. Sebuah keyakinan atau *belief* juga berpengaruh dalam hal ini.

Yang lebih menakjubkan lagi dari pemahaman Bruce Lipton, bahwa *belief* sistem setiap individu, termasuk persepsi yang kita punya, memiliki kemampuan mengalahkan genetis bawaan dan sel DNA yang kita miliki. Setiap kita mempercayai sesuatu atau *belief* akan sesuatu baik yang positif dan negatif secara tidak langsung akan merubah DNA kita.

Dengan kata lain, Anda dapat mempengaruhi dan mengubah struktur genetis Anda. Caranya adalah dengan memodifikasi bagaimana cara Anda melihat diri Anda dan meletakkan diri Anda pada sebuah keyakinan yang Anda percaya. Persepsi Anda memiliki kekuatan untuk mengubah karakter genetis Anda. Kepercayaan Anda dapat mengatur dan merubah kondisi biologis Anda.



Walaupun ini seperti hal yang tidak mungkin, banyak orang yang mengalami perubahan sampai sejauh yang bisa dipikirkan oleh manusia.

### **Efek Placebo**

Mungkin bila Anda bertanya kepada teman Anda yang seorang dokter, bila ada pasien yang dinyatakan oleh dokter, bahwa dirinya sehat maka tak jarang dokter memberikan obat yang mengandung gula, uniknya kalau Anda mempercayai dokter Anda, kesembuhan bisa saja terjadi. Ini dinamakan efek *placebo*. Bahkan di dunia Hipnoterapi pun, Dave Elman pernah melakukan hal sama untuk anaknya yang susah tidur. Dengan menyebut bahwa ada air ajaib yang dapat membuat anaknya tidur pulus.





Ada sebuah penelitian disebuah Sekolah Tinggi Kedokteran Baylor, yang terbitkan pada tahun 2002 di New England Journal of Medicine, penelitian ini mengevaluasi pembedahan yang dilakukan pada pasien dengan sakit lutut yang parah (Moseley, et al, 2002). Penulis utama studi tersebut Dr. Bruce Moseley, "tahu" bahwa operasi pada lutut telah membantu pasien-pasienya. "Semua ahli bedah tahu bahwa tidak ada yang namanya efek placebo di dunia bedah." Akan tetapi Moseley ingin tahu bagian mana dari bedahnya yang menolong pasienya. Pasien dalam studi tersebut dibagi atas tiga *group*. pada *group* pertama, Moseley mengiris tulang rawan yang rusak pada lutut. Pada *group* kedua, Moseley membuang sendi lutut, membuang bagian yang dianggap penyebab peradangan. Kedua *group* ini menerima apa yang merupakan standar pengobatan arthritis pada lutut. Kelompok ketiga mendapat bedah "bohongan".

Pasien dibius Moseley membuat tiga torehan standar dan kemudian berbicara dan bertingkah seakan-akan dia sedang menjalani bedah yang sebenarnya. Ia bahkan mencipratkan air asin, seakan-akan ia sedang menjalankan prosedur mencuci lutut. Setelah 40 menit, Moseley menjahit irisan itu seperti bedah biasa. semua kelompok mendapatkan obat pasca bedah yang sama, termasuk program olahraga.

Hasilnya mencengangkan, dua kelompok yang menerima bedah membaik seperti yang diperkirakan. Akan tetapi, kelompok placebo juga membaik seperti



kelompok lainnya. Terlepas dari fakta bahwa ada 650.000 bedah arthiris lutut setiap tahunnya dengan biaya \$5.000, hasilnya jelas bagi Moseley. "Keahlian saya sebagai ahli bedah, tidak ada artinya bagi pasien. Seluruh keberhasilan bedah osteoarthritis di lutut hanyalah efek *placebo*".

Program televisi mengilustrasikan keberhasilan ini, cuplikan tersebut menunjukkan anggota *group placebo* berjalan dan bermain basket, pendeknya melakukan apa yang dulu tidak dapat mereka lakukan sebelum "pembedahan". Pasien *placebo* tidak tahu kalau mereka menjalankan operasi palsu hingga dua tahun kemudian. Salah satu anggota *group placebo*, Tim Perez yang sebelumnya berjalan dengan bantuan tongkat sebelum operasi, sekarang mampu bermain basket dengan cucunya. Ia merangkum tema buku ini ketika ia mengatakan pada *Discovery Health Channel* "Di dunia ini apapun masuk akal jika Anda berpikir serius, saya tahu pikiran Anda bisa menciptakan keajaiban."

Pada tahun 1995, H.K Beecher kepala dari *Anesthesiology* rumah sakit di Boston menerbitkan buku berjudul "Kekuatan dari *Placebo*" isi bukunya menggambarkan bahwa lebih dari dua lusin kasus medis dan sejarah penemuannya, mendokumentasikan bahwa satu dari tiga pasien sembuh hanya dengan menggunakan *placebo* saja.

Begitu juga Deepak Chopra, MD. pernah melakukan pengobatan kanker ketika dia masih menjadi dokter dan dia memakai efek *placebo* yang akhirnya orang tersebut





sembuh. Hanya setelah beberapa waktu kemudian, orang tersebut menjadi tidak percaya akan kesembuhannya dan kembali lagi sakit.

*Placebo* digunakan untuk menggambarkan bentuk segala pengobatan dimana pasien dituntut untuk percaya bahwa mereka mengalami suatu prosedur yang bermanfaat. Sementara pada kenyataannya mereka diberi sesuatu yang tidak memiliki sifat penyembuhan yang dikenal pada umumnya. Secara sederhana *placebo* bisa berupa pil gula atau larutan garam biasa dengan kata lain, sementara pasien telah setuju untuk berpartisipasi dalam sebuah penelitian medis. Mereka mungkin tidak tahu persis apa peran mereka didalamnya. Untuk menguji efek *placebo* mereka dapat mengalami semua pengalaman medis termasuk sayatan, jahitan sementara pada kenyataannya tidak ada yang ditambahkan, tidak ada organ yang nyata, tidak ada tumor yang dibuang.

Ada juga sebuah penelitian dimana ada seseorang yang bagian atas jari telunjuknya terpotong tanpa sengaja, sekelompok tim medis mampu mengubah instruksi genetis dan mampu menumbuhkan setengah inci bagian atas jarinya dalam waktu empat minggu. Pada dasarnya, jari telah diprogram untuk menunda infeksi ketika luka semacam ini terjadi. Karena itu tim medis mengganti bagian jarinya yang terpotong dengan sel punca yang diprogram untuk menumbuhkan jari-lengkap dengan kuku, kutikula dan daging. (dr. Wayne Dyer, 2009)



Dalam beragram studi mengenai depresi, penyakit hati, *rheumatoid arthritis*, tukak lambung dan kanker, kekuatan pikiran yang mampu mengalahkan penyakit ini melebihi pengobatan modern untuk mengobati sel yang sakit. Begitu juga saya telah melakukan dan membantu orang yang terkena mioma, asma, migrain dan beberapa penyakit lainnya hanya dengan menggunakan kekuatan dari pikiran.

James Allen seorang penulis pernah mengatakan “Dengan mengubah kepercayaan saya, saya mengubah diri saya, sebagai hasil dari perubahan kepercayaan saya ini, saya telah menarik beberapa fitur baru dan menakjubkan ke dalam diri saya, termasuk bisikan untuk menulis buku ini dan membaginya dengan Anda”.

Hidup Anda dan diri Anda ditentukan dari apa yang Anda percayai bukan ditentukan oleh faktor genetis. Jika Anda mempercayai hal yang bagus maka alam semesta akan menarik energi yang sesuai dengan apa yang kita butuhkan. Bahkan bisa merubah hidup Anda seperti yang Anda inginkan. Yang paling penting adalah faktor kepercayaan pasien terhadap dokternya.

Mei 2004, sekelompok *scientists* di Italia Universitas Turin, melakukan studi menyelidiki kekuatan dari sebuah *belief* sistem untuk menyembuhkan dalam sebuah situasi medis mulai dengan obat yang meniru *Dopamin* dan meringankan penderitaan pasien. Bahkan mereka melakukan scan elektronik dari otak pasien dan menunjukan hal yang positif dari efek meniru *Dopamin*.



Dari hal ini dapat disimpulkan *belief* sistem atau sebuah keyakinan memegang peranan besar dalam kehidupan manusia. Bukan hanya mempengaruhi sebuah kesehatan bahkan juga sampai mempengaruhi kesuksesan Anda. Pilihannya ada di diri Anda, apakah Anda mau mempercayai hal tersebut atau mau melesat lebih tinggi dari yang pernah Anda bayangkan?

# **BAB 4**

## **PENYEBAB**

### **LIMITING BELIEF**

#### **ATAU**

##### **MENTAL BLOCK**







**K**ok bisa terjadi *mental block* atau *limiting belief*? Selama saya sebagai seorang *Ego State Therapist*, *Hypnotherapist* dan Master *Coach Holistic Success Coach* yang saya dirikan bersama Bapak Ariesandi, CHT menemukan bahwa manusia saat dilahirkan adalah seperti kertas putih dan dipikiran manusia ada yang namanya dunia internal yaitu *belief* atau sebuah keyakinan, nilai-nilai, pengalaman dan meta program atau program di dalam pikiran manusia. Pembahasan mengenai "**Meta Program**" bisa didapat dari buku "**The Art of Enjoying Life**" – Teddi Prasetya. Dimana masing-masing orang berbeda-beda. Sehingga melihat satu kejadian saja bisa diinterpretasikan berbeda-beda.

Contohnya: Bisa saja saat ada seseorang yang kemudian Anda panggil namanya, malah dia lewat begitu saja sambil mengarahkan tangannya kepada Anda. Kira-kira apa persepsi Anda?

Persepsi yang timbul tergantung dari pengalaman yang kita terima, bisa saja kita katakan bahwa orang tersebut terburu-buru, atau bisa juga mengatakan bahwa orang itu sombong dan lain sebagainya, semua itu tergantung dari dunia internal kita.

Contohnya: Ketika kita masih kecil, saat kita sedang memegang uang, lalu orang tua kita mengatakan, "Jangan pegang uang itu, uang itu kotor." Saat sudah dewasa, setiap harus mencari uang maka terjadi pengalaman yang sudah terkumpul dari kecil hingga masa dewasa membuat tidak mau mencari uang karena uang tersebut kotor. Atau





masih kecil sering dimarahi oleh orang tua kita dianggap bahwa kita tidak mampu mengerjakan sesuatu lalu kita menangis lalu malah tambah dikatakan "Memang kamu bodoh". Saat dewasa, setiap gagal melakukan sesuatu sering muncul kata-kata dari pengalaman masa kecil "Memang benar kata orang tua saya dulu, bahwa saya memang bodoh", atau bisa juga ketika masih kecil saat tidak melakukan hal yang benar lalu dimarahi orang tua kita sambil mengatakan "Bila kamu tidak mengerjakan yang benar maka Ayah tidak sayang dengan kamu", lalu saat dewasa saat kita dimarahi oleh atasan kita, lalu muncullah pengalaman masa lalu yang mengatakan bahwa kalau dimarahi artinya tidak disayang atau jangan-jangan malah sebentar lagi dipecat. Asumsi itu tidak datang sendiri tetapi terjadi karena pengalaman yang terkumpul dari masa kecil hingga dewasa. Apa yang terjadi? Terjadilah pengalaman internalisasi dimasa kecil kita yang akan terbawa hingga dewasa. Inilah yang menyebabkan kenapa banyak orang yang sudah berusaha sedemikian keras tetapi tetap tidak bisa mengarahkan diri menjadi sukses.

### **Memetakan Problem**

Selama saya sebagai seorang *Coach*, *Therapist* dan *Trainer* sebelum saya membantu mentransformasikan diri mereka, saya mencari faktor penyebab atau memetakan problem mereka terlebih dahulu.



Saya menemukan bahwa problem manusia saya pecah menjadi dua bagian besar. Ini sesuai dengan teori *Neurological Level*-nya Robert Dilts. Apa sajakah itu?

### Neuro Logical Level

Saya pecahkan menjadi 2 bagian besar problem kenapa orang belum sukses, yaitu:

#### 1 Berkaitan faktor pikiran.

Faktor pikiran terdiri dari *belief* atau keyakinan, value atau nilai-nilai, identity atau identitas atau bisa juga disebut citra diri dan terakhir spiritual.

Saya jelaskan satu persatu bagian hal-hal diatas :

- ✓ **Belief atau keyakinan** adalah sebuah keadaan yang belum tentu benar atau salah tetapi diyakini sebagai kebenaran. Contoh: Saya tidak menyukai jualan karena jualan susah.
- ✓ **Value atau nilai-nilai** adalah sebuah hal yang dianggap penting oleh diri kita sendiri. Sifatnya subjektif. Ini menjadi filter diri kita untuk melakukan sesuatu.

Contoh: Sebutkan hal yang paling penting dalam memilih sebuah pekerjaan? Lokasi, uang, karir dan sebagainya. Jadi, bila ada seseorang mau menjadi seorang *sales* tetapi prestasinya biasa saja bisa jadi karena ada *value* yang tidak ada disana yang seharusnya ada.



Contoh: Sebutkan hal yang paling penting dalam hidup Anda? (ini disebut *core value*). Misalnya spiritual, keluarga, santai, bahagia, aktualisasi diri. Sedangkan orang tersebut mau rajin olahraga atau menjaga kesehatan. Apa yang tidak ada disana? Yaitu kriteria value sehat yang tidak ada disana. Maka harus dimasukan. Cara memasukannya dibab 7 dan bisa melakukan dengan cara no. 1, yaitu visualisasi dan mengarahkan kehidupan ke sana.

✓ **Identity atau identitas** adalah sebuah pelabelan diri kita yang bisa berarti positif dan negatif. Tergantung label apa yang Anda masukan ke diri Anda.

Contoh: Siapa sih Anda dalam konteks pekerjaan? Orang ke 1, menjawab, "Saya hanya karyawan biasa." Sedang orang ke 2 menjawab, "Saya adalah seorang yang pintar dalam bernegosiasi." Atau orang ke 3 menjawab, "Saya adalah leader yang luar biasa." Apa yang Anda lihat dari tiga hal diatas. Yang satu adalah menganggap dirinya biasa saja sedangkan yang kedua dan ketiga menganggap diri luar biasa. Kira-kira mana yang akan lebih sukses? Pasti orang yang mempunyai identitas yang bagus.

Saya banyak menemukan orang yang identitasnya tidak cukup bagus maka berefek ke hal yang kontekstual tadi menjadi tidak bagus juga. Bagaimana dia bisa menjadi luar biasa? Dia menilai dirinya biasa saja. Cara melakukan instalasi identitas juga caranya sama dengan melakukan visualisasi dibab 7 dengan teknik no. 1.



- ✓ **Spiritual**, spiritual disini tidak selalu berkaitan dengan Tuhan tetapi juga bisa berkaitan dengan visi misi atau untuk siapa lagi dia melakukan hal yang kontekstual tadi.

Contoh: Anda bekerja untuk siapa lagi? Saya bekerja untuk membantu orang lain agar menjadi luar biasa.

Semua hal diatas akan saling menunjang satu sama lain. Bila identitas bagus maka value dan *belief* biasanya juga bagus. Sedangkan bila *belief* bagus, belum tentu identitas bisa bagus. Menurut pengamatan dan analisa saya, bila bagus yang atas, kebawah cenderung akan bagus. Paling tidak bagus hingga sampai level *belief* saja.

## 2 Berkaitan faktor lainnya

Disini bisa karena faktor lingkungan, behavior atau perilaku mereka dan terakhir kemampuan atau kapabilitas atau bisa juga disebut skill.

- ✓ **Lingkungan atau environment**, adalah lingkungan mana kita bertempat tinggal atau bergaul. Lingkungan kita akan berpengaruh kepada faktor kesuksesan kita, *mental block* bisa saja tercipta dari lingkungan. Bahkan saya secara pribadi pun tidak membaca koran atau berita-berita yang menyeramkan karena saya tidak mau mengotori pikiran dengan sampah-sampah berita yang tidak berguna. Apapun yang saya masukan ke dalam pikiran akan berpengaruh kepada tindakan kita. Kalau kita percaya bahwa pasar lagi sepi, kalau

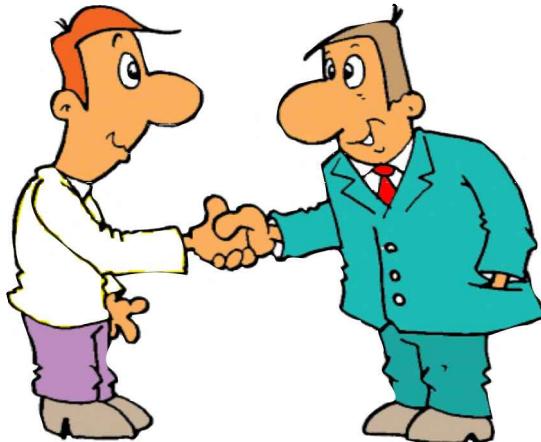


tidak berhasil jualan akan mempercayai bahwa memang lagi sepi sehingga kita menjadi tidak maksimal dalam bekerja. Bahkan ada seorang motivator yang mengatakan bahwa bila Anda mau menjadi hebat, pilihlah 5 orang teman baik kamu dan mereka juga menganggap kamu teman baiknya. Coba jumlahkan gaji mereka dibagi dengan 5 maka itu adalah besar pendapatan Anda sekarang. Bila angka tersebut lebih besar artinya Anda sudah memilih teman yang benar yang akan membawa Anda naik ke atas. Jika pendapatan mereka lebih kecil dari pendapatan Anda, maka Anda salah memilih teman. Karena ini akan berpengaruh dengan penghasilan Anda.

Ini juga saya gunakan ketika saya mau mengakselerasi diri saya dengan cepat naik ke atas. Saya memakai konsep ini dan ternyata cepat sekali naik ke atas. Bahkan pengetahuan saya pun cepat sekali berkembang. Ini maksudnya bukan Anda memilih orang-orang yang Anda mau temani. Tapi itu cara paling tercepat, lingkungan merupakan pembentuk diri kita yang pertama.

Contoh: Bila kita baru saja jualan kemudian kita gagal jualan, lalu kita berkumpul dengan teman-teman yang juga suka mengeluh maka yang terjadi kita menjadi punya *belief* bahwa jualan susah.

✓ **Perilaku atau behavior**, Perilaku yang kita ambil apakah sudah mencerminkan diri kita? Baik cara kita berbicara, cara kita bertingkah laku, cara kita berpakaian dan lainnya.



Contoh: Mau menunjukkan diri Anda adalah orang yang sukses, tunjukan cara Anda berpakaian. Bila Anda mau dikenal sebagai leader yang baik, apakah Anda sudah belajar dan bertingkah laku menjadi leader yang baik? Disini lebih berbicara mengenai ***walk the talk*** dan ***talk the walk***. Apa yang kita bicarakan apakah sesuai dengan perilaku kita? Atau perilaku kita apakah sudah sesuai dengan yang kita bicarakan?

✓ **Kemampuan atau capabilities**, Disini kita berbicara mengenai apakah kita mempunyai pengetahuan atau tidak untuk melakukan sesuatu tindakan. Apakah kita mau belajar secara terus menerus untuk mencapai keahlian? Karena kadang saya menemukan orang mempunyai *belief* bahwa dia *sales* yang luar biasa



tetapi kemampuan menjualnya sangat jelek sekali. Sehingga lama-lama *belief* yang sudah ditanamkan kepada dirinya akan rusak. Jadi disini sangat diwajibkan untuk belajar dan berlatih dengan benar. Menurut Malcom Galdwel dalam bukunya *The Outlier* untuk mencapai kehebatan yang luar biasa maka dibutuhkan 10.000 jam berlatih dan melakukannya. 10.000 jam disini berarti kurang lebih 8-9 tahun dan itupun harus berlatih yang benar. Bila berlatih yang salah maka hasilnya pun salah.

### **Bagaimana Memetakannya?**

Setelah mengetahui diatas, maka begitu Anda menemukan seseorang yang mempunyai problem dengan kesuksesan, coba Anda cek apakah masalahnya di faktor pikiran atau faktor lainnya?

Ada orang yang memang faktor pikirannya bagus dan sangat positif tetapi faktor lainnya sangat jelek. Maka orang ini akan jelek juga hasilnya. Sedangkan bila faktor lainnya bagus misal: Punya skill yang bagus, lingkungan bagus, behavior bagus tetapi orangnya tidak mempunyai keyakinan yang bagus bahkan identitas yang bagus maka akan berpengaruh kepada kesuksesan dirinya.

Bila masalahnya adalah faktor pikiran maka sangat disarankan untuk meningkatkan atau melepaskan *mental block* dan menciptakan citra diri atau identitas yang positif. Tetapi bila faktor lainnya yang sangat berpengaruh maka sangat disarankan untuk meningkatkan atau mengidentifikasi lingkungannya dulu, atau perlakunya



dicoba untuk dicek dan yang terakhir adalah perlu diberikan *training* yang berkaitan dengan keahlian yang seharusnya dia punya atau miliki.

Patokannya tetap memakai data yang diatas di *Neurological Level*.

### **Belief Test**

Di halaman terakhir saya akan memberikan *Belief Test* yang diadaptasi dari Jeffrey Young's mengenai seberapa berharganya kita dan seberapa layaknya kita, disana Anda diberikan 100 pertanyaan yang Anda akan jawab benar atau salah. Lalu Anda akan skoring angka tersebut. Bila Anda sudah menemukan jawaban dari skoring tersebut, bila hasil dari skoring tersebut ternyata menjadi sebuah emosi negatif atau citra diri yang jelek maka Anda disarankan untuk melakukan cara menghilangkan *mental block* dari bab 7.

Citra diri jelek atau negatif dan *mental block* yang buruk bukanlah sebuah malapetaka, disini Anda akan mampu menghilangkan dengan baik, sangat saya sarankan gunakan teknik 2 berupa visualisasi, teknik 3 berupa Ego State Therapy dan teknik 4 berupa ***Eye Movement Integration***. Bila belum berjalan dengan baik, segeralah Anda mengikuti workshop ***The Secret of Wealthy Mindset*** atau datang secara personal ke ***Hypnotherapist, Ego State Therapist*** yang lulusan dari ***School of Mind Reprogramming*** atau datang ke ***Personal Coach*** yang berlisensi ***Holistic Success Coach***.



## Kenapa itu Tidak Mudah Dihilangkan?

Ilmu teknologi pikiran mengatakan bahwa pikiran dibagi menjadi 3 bagian yaitu pikiran sadar (*Conscious*) dan pikiran bawah sadar (*Subconscious*) serta pikiran tak sadar (*Unconscious*).

Sebenarnya ada satu lagi yang disebut superconscious tetapi kita tidak bahas disini. Pikiran sadar adalah bagian dari otak kita yang menguasai sekitar 10%-12% dari pikiran kita sedangkan pikiran bawah sadar menguasai 88%-90%. Darimana datangnya angka 10%-12% dan 88%-90%, angka ini datang dari asumsi seperti gunung es dipermukaan air. Terlihat seperti dipermukaan sangat kecil tetapi dibawah permukaan air sangatlah besar dan dalam. Inilah yang terjadi dengan kapal laut *Titanic* yang terkenal tersebut saat tenggelam. Karena mengasumsikan bahwa gunung es tersebut sangatlah kecil dan mau diterjang oleh kapal *Titanic* dan ternyata asumsi itu salah dan menenggelamkan kapal *Titanic* tersebut.

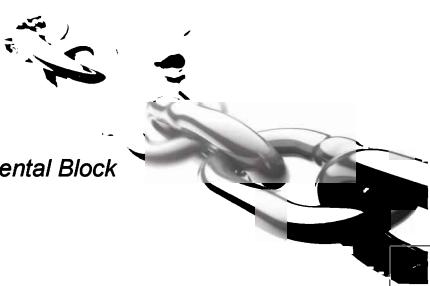
Dimana letaknya pikiran tak sadar, pikiran tak sadar itu mengatur kehidupan kita seperti jantung yang berdetak, nafas yang Anda tarik dan hembuskan, saat Anda mengangkat tangan Anda yang memerintahkan secara sadar (*conscious*) tetapi yang menggerakan adalah pikiran tak sadar (*unconscious*). Bagaimana dengan Anda melakukan tindakan yang Anda tidak mau tanpa Anda sadari, itu adalah *unconscious* yang mengerakannya. Pikiran bawah sadar berfungsi sebagai



tempat penyimpanan semua kejadian atau pengalaman kita.

Dengan informasi diatas, seluruh pengalaman masa lalu disimpan dipikiran bawah sadar. Yang kita ibaratkan seperti hardisk yang menyimpan seluruh data disana. Apalagi data yang disimpan berupa pengalaman di dalam pikiran kita tidak mudah untuk dihilangkan. Maka wajarlah kalau kita berusaha keluar dari masalah itu, yang terjadi malah menyedot kita kembali ketitik semula.

Karena pikiran kita dikuasai oleh pikiran bawah sadar dan pikiran tak sadar membuat diri kita sering kesulitan mengontrol diri kita. Bisa diibaratkan Anda mengendalikan gajah di dalam diri Anda sendiri dimana diri kita kadang sangat sulit mengendalikan gajah di dalam diri bila gajah tersebut berontak dan mengamuk. Inilah yang menyebabkan kita kesulitan untuk mengendalikan rasa marah kita, malas, suka menunda dan masih banyak lagi. Sehingga *mental block* atau *limiting belief* sangat sulit dihilangkan bila tidak mengetahui caranya. Apalagi ada satu hal aturan main dari pikiran yang mengatakan sekali informasi masuk kedalam otak maka hal tersebut sangat sulit digantikan dengan yang baru. So, apa yang harus dilakukan? Apakah semua *mental block* atau *limiting belief* itu berbahaya?





Saya memecah *mental block* menjadi dua bagian yaitu *mental block* yang terjadi karena pengalaman masa lalu dan ditaruh dimasa lalu Anda dan *mental block* yang terjadi karena sebuah pengalaman masa lalu atau masa sekarang yang ditaruh dimasa depan.

Maksudnya begini, jika kita dimasa lalu sering dikatakan tidak mampu atau bodoh atau sejenisnya ketika masa muda atau masa kecil, lalu kita memutuskan untuk menjadi orang sukses dan mengikuti *training* atau membaca buku motivasi. Maka *mental block* di masa lalu tidaklah menganggu selama bila Anda jatuh dan mengalami persoalan dan Anda langsung berdiri dan tetap melihat masa depan maka hal tersebut tidaklah menganggu. Baru menganggu bila kita jatuh, kemudian kita menengok ke belakang dan kita menyadari bener "ya" kata orang tua saya dulu bahwa saya bodoh dan sebagainya, maka itu akan menjatuhkan kita lagi. Selama Anda tetap melihat kedepan maka Anda akan aman.

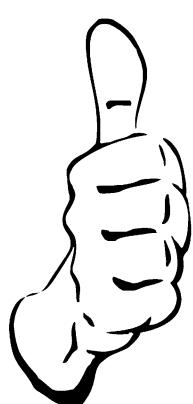
Yang menjadi masalah adalah *mental block* yang ditaruh didepan misalnya, "Bila saya kaya nanti saya sompong." Atau "Bila saya kaya nanti saya menjadi orang yang lupa akan Tuhan." Bahkan ada klien saya yang mengatakan begini "Bila saya sukses, nanti ibu saya meninggal." Nah, ini yang menghambat kita menjadi sukses. Bagaimana mau menjadi sukses, saat mau berhasil kita langsung membatalkan atau menunda untuk melakukannya. Ini yang menurut saya cukup berbahaya dan bisa menghalangi kesuksesan Anda. Ini sangat saya



sarankan untuk diperbaiki terlebih dahulu.

Apakah setelah *mental block* kita bereskan maka semua masalah langsung beres dan langsung mendapatkan keberlimpahan?

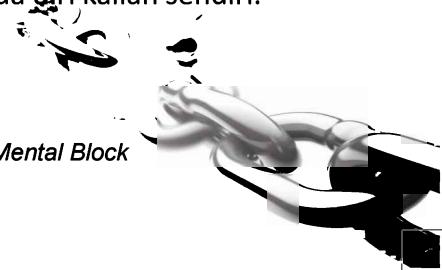
Belum tentu juga, karena saya menemukan ada orang yang setelah *mental block*-nya sudah dibersihkan masih juga menganggap dia yakin menjadi sukses tetapi itu semua tergantung Tuhan. Sebenarnya bila dilihat dari perspektif teknologi pikiran, ini masih dikaitkan



dengan *mental block* tetapi arahnya lebih ke spiritual, dan saya yakin sekali bahwa Tuhan menginginkan Anda sukses dan tidak memakai batas waktu. Bila Anda mau sekarang, maka Anda dapat sekarang, bila Anda merasa tidak layak, maka rejeki juga tidak layak untuk Anda dapatkan. Ini sama seperti cerita saya diatas mengenai orang sedang melakukan *fitness* yang orang A, B dan C. ini yang membedakan adalah orangnya, apakah mau atau tidak "menerima" rasa sakit seperti A yang ingin cepat mencapai prestasinya. Sedangkan C pasti sangat sedikit sekali rasa sakitnya. Semua pilihan Anda.

Jelas Tuhan mau yang terbaik untuk Anda, bila Anda sukses pastilah Anda dapat berbagi kepada orang lain dengan lebih cepat dan lebih banyak.

So, pilihannya tergantung kepada diri kalian sendiri.





# **BAB 5**

## **PENGARUH CITRA DIRI TERHADAP KESUKSESAN**







## Apakah Citra Diri itu?

Menurut Maxwell Maltz dalam bukunya *"Psycho Cybernetic"* mengatakan bahwa citra diri adalah konsepsi kita sendiri tentang seperti apa aku ini.



Citra diri terbentuk dari sebuah kepercayaan (*belief*) kita dimasa lalu, sukses serta kegagalan kita, pujian atau hinaan yang kita terima, kemenangan atau kekalahan yang kita dapatkan, serta dari hasil respon orang lain terhadap diri kita yang bisa saja tercipta dari masa kecil kita hingga masa sekarang. Ini menjadi gambaran mental tentang dirinya sendiri. Itu belum tentu benar, tetapi kita menganggap seakan-akan itu benar.

Semasa masih berpraktek sebagai ahli bedah plastik, Dr. Maltz menjumpai banyak orang yang melebih-lebihkan masalah fisik mereka jauh diluar kenyataan, seperti misalnya kupingnya panjang sedikit dari normal disebut kuping gajah yang membuat siapa saja menjadi tidak sungguh-sungguh terhadap dirinya, sedemikian sehingga ia tidak maju dalam hidupnya.



Dr. Maltz juga sering menjumpai pasien yang bersikeras melihat perbedaan kecil dalam bayangan diri mereka di kaca cermin, namun demikian sesudah operasi mereka berpersepsi lain terhadap dirinya.

Dr. Maltz meyakini bahwa citra diri atau gambaran mental dalam diri sering dirusak karena trauma atau kejadian yang membuat mereka terluka secara emosional. Beliau melakukan penelitian dan mengkonsultasi ratusan pasien dengan wawasannya yang tajam, Dr. Maltz mengembangkan pemahaman unik terhadap gambaran batin ini dan bagaimana gambaran ini terbentuk dan memperkuat parameter keberhasilan dan kebahagiaan seseorang. Citra diri ini tersimpan didalam pikiran bawah sadar dan menjadi batasan-batasan kepercayaan atau *limiting belief* atau *mental block*.

Bukan hanya Anda saja yang menamamkan sesuatu di pikiran bawah sadar Anda, bahkan orang disekitar Anda seperti kakek, nenek, orang tua, saudara dan lingkungan juga mempengaruhi Anda dan mereka secara tidak langsung memprogram diri Anda dengan citra diri yang mereka persepiskan kepada Anda. Dan ini bisa saja menjadi hambatan buat diri Anda.

Dalam uraian Dr. Maltz mengatakan ada kliennya yang tidak menyukai dirinya sendiri, khususnya fisik-setelah dilakukan operasi plastik pada mukanya maka orang tersebut menjadi mempunyai citra diri yang positif mengenai dirinya. Padahal sifat orang tersebut tidaklah diubah. Hanya fisik mukanya saja yang dirubah



dan berubahlah karakter dan citra diri orang tersebut. Bahkan juga ada sebuah kasus yang ditangani oleh dia, seseorang mempunyai sifat yang sangat buruk bahkan cenderung kriminal bisa berubah menjadi orang yang baik hanya dengan melakukan operasi plastik pada wajahnya. Menurut dia, hal ini sangatlah menarik. Beliau menganggap citra diri orang tersebut berubah seiring berubahnya wajah yang dioperasi tersebut.

Juga ditemukan uraian bahwa ada orang yang melakukan bedah plastik, orang tersebut seperti merasa sama saja dan tidak ada perubahan ataupun perbedaan apapun juga. Mungkin orang lain atau keluarganya menganggap bahwa orang tersebut telah menjadi cantik dengan wajah barunya, tetapi orang tersebut menganggap dirinya tidak ada perubahan apapun juga. Masih diri yang sama, ini berarti citra diri orang tersebut sangatlah buruk.

Bila Anda baca, hal seperti ini mirip dengan *mental block* atau *limiting belief* yang kita punya. Hanya citra diri lebih fokus kepada identitas diri orang tersebut dan penerimaan diri orang tersebut terhadap dirinya sendiri. Bahkan bisa saja citra diri orang tersebut tidak menyukai dirinya sendiri bahkan menganggap Tuhan menghukumnya. Kata penting yang bisa didapat adalah “Saya benci diri saya karena ..... (hal yang tidak disukai oleh dirinya)”

Dalam sesi *coaching*, saya juga pernah menemukan orang yang citra dirinya buruk. Saya melakukan *coaching* kepada orang tersebut dan telah menggunakan berbagai





cara menghilangkan *mental block* dirinya serta membuat dia telah berjalan sesuai dengan *action plan* yang dibuat, tetapi ternyata, dia tetap tidak mendapat kemajuan yang berarti. Sampai suatu ketika dia bercerita, katakan saja namanya Iwan Soeroso merasa bahwa dirinya tidak berguna. Dia merasakan bahwa orang lain kok lebih mudah dalam melakukan sesuatu pekerjaannya. Bahkan dia merasa orang lain cenderung beruntung, dia katakan juga bahwa dia membenci dirinya dengan sangat. Sambil dia mengatakan "Mau apa sih orang seperti ini?" Apalagi dia menambah nama baptis didepan namanya karena dia merasa bahwa dia benci nama belakang dia Soeroso. Setiap dia menyebut nama Iwan Soeroso, orang disekitarnya dianggap meremehkan nama "Soeroso", padahal itu cuma pikiran dia.

Dia membenci nama Soeroso tadi karena itu juga nama keluarga dan nama ayahnya. Disinilah makanya


  
 susah sekali rejeki atau feeling abundance bakal hadir dan datang. Yang pertama saya minta dia lakukan adalah "*Forgiveness*" untuk bisa memaafkan ayahnya dan keluarganya. Untuk tekniknya bisa dibaca di buku ***Ego State Therapy*** yang ditulis oleh saya juga.

Bagaimana orang bisa menilai Anda menjadi positif bila Anda sendiri tidak suka dengan diri ~~Anda sendiri~~? Cintailah diri Anda sendiri sehingga



orang lain akan suka dengan Anda. Citra diri yang positif bisa terbentuk bila Anda mencintai diri Anda lebih dari apapun. Citra positif maka menarik abundance (keberlimpahan) yang positif.

Hal yang saya sarankan dipakai untuk memperbaiki citra dirinya yang jelek, adalah :

1 Meminta dia untuk membuat surat cinta kepada dirinya sendiri yaitu Iwan Soeroso dengan tulisan tangan. Saya meminta dia untuk menulis sebanyak 3 halaman A4 sebanyak 6 halaman surat cinta tersebut.

**Contoh :**

### **Surat Cinta untuk Iwan Soeroso**

*Saya mencintaimu Iwan soeroso dengan segenap hati, karena engkau selama ini telah menjadi seorang yang baik dan layak dicintai. Mungkin selama ini banyak orang yang tidak mencintaimu tetapi saya mencintai kamu apa adanya. Dengan segala kelebihan dan kekuranganmu, saya mencintaimu. Walau selama ini mungkin saya merendahkan dirimu, saya suka marah dengan dirimu. Saya kadang suka kesal dan sangat marah sama kamu. Padahal saya sadar, tanpa dirimu, tanpa ketegasanmu, saya tidak bisa dalam kondisi stabil sekarang. Saya menyukai ketekunanmu saat berdoa, saya mencintaimu selalu... dan seterusnya.*



**2**

Besok paginya selama 21 hari tanpa putus, saya meminta dia untuk membuat minimal 10 hal yang positif mengenai dirinya sendiri, bila dalam menulis ada sesuatu lagi yang positif, saya meminta untuk menambahkan lagi *listnya*. Wajib dibaca setiap pagi setelah berdoa didepan kaca.

Contoh:

- ✓ Saya menyukai diri saya karena saya pintar
- ✓ Saya senang dengan keramahan saya
- ✓ Saya sangat senang karena Tuhan memberikan saya pekerjaan
- ✓ Saya suka dengan ketegasan saya
- ✓ Saya suka dengan ketekunan saya saat berdoa
- ✓ Saya menyukai ketenangan saya
- ✓ Saya menyukai keberanian saya
- ✓ *dan seterusnya*

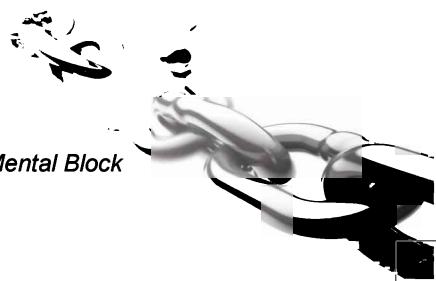
Dengan citra diri yang positif serta telah bersihnya *mental block*, itu adalah salah satu faktor yang bisa mempercepat akselerasi diri Anda menuju kesuksesan. Karena dengan Anda mencintai diri Anda sendiri, maka orang lain bisa mencintai diri Anda juga. Bila Anda sudah mencintai diri sendiri, maka rejeki atau keberlimpahan akan menyertai Anda. Faktor kesuksesan yang kita bahas disini khususnya citra diri adalah bagian dari 7 faktor kesuksesan yang saya intisarikan saat perjalanan hidup saya dan melihat serta memodel orang sukses.



# 7

Faktor sukses itu adalah :

- 1 **Goals**, punya tujuan dalam hidup
- 2 **Skill dan kompetensi**, belajar secara terus menerus walaupun sudah mengetahuinya.
- 3 **State of Mind**, ini berupa *mental block*, citra diri, positive thinking.
- 4 **Melepaskan masa lalu**, bila Anda tidak memaafkan masa lalu Anda, maka sulit untuk menarik rejeki dalam hidup Anda.
- 5 **God Factor**, disini termasuk sedekah, cara berdoa, bersyukur.
- 6 **Passion**, punya hasrat dan tahu apa hasrat untuk suksesnya.
- 7 **People skills**, mempunyai kemampuan *relationship* dengan baik terhadap orang lain.





Untuk lebih lengkapnya 7 faktor sukses tersebut akan dibahas dibuku terpisah *The Secret of Wealthy Mindset* atau bisa mengikuti workshop-nya, yang membahas setiap bagian dari faktor kesuksesan dan rumus yang saya berikan itu sudah ratusan orang membuktikannya sendiri keberhasilannya.

# BAB 6

## HUKUM

### TARIK MENARIK

=

## RELEASE MENTAL BLOCK







**“Like Attract Like”** (Kemiripan menarik hal yang sama)

- JOHN ASSARAF adalah pakar **Law of Attraction** pernah mengatakan hal tersebut.

Mungkin Anda sudah pernah mendengar tentang **Law of Attraction** atau hukum tarik menarik yang cukup heboh sekitar beberapa tahun yang silam. Hukum tarik menarik ini benar-benar saya rasakan ada dalam kehidupan saya. Dan juga ada dalam kehidupan Anda semua. Awalnya saya sempat bingung mengenai hukum ini, karena mereka mengatakan bahwa hukum ini terjadi bila kita mempunyai aura positif maka akan menarik yang positif. Aura negatif akan menarik hal yang negatif dalam kehidupan kita.

Sempat saya bertanya-tanya dalam hati, “Kenapa hal itu bisa terjadi?”

Penjelasan John Assaraf diatas menjelaskan itu semua, **Like Attract Like**. Semua hal yang sama akan menarik hal yang sama. Pertanyannya, bagaimana caranya bisa berpikir positif sehingga bisa menarik hal yang positif? Karena yang terjadi banyak sekali hal negatif yang terjadi dalam kehidupan kita bahkan vibrasi kita pun menjadi negatif. Masalah berkaitan dengan *mental block*, *limiting belief*, *imprint* serta melepaskan masa lalu itu memegang hal yang besar terhadap vibrasi kita. Seandainya kita sudah berpikir positif dan menarik hal yang positif, tetapi yang terjadi di lingkungan kita negatif. Akhirnya menarik dan bervibrasi menjadi negatif.



## Pengaruh Vibrasi dan Hukum Tarik-Menarik

Pernah tidak Anda merasakan ketika Anda masuk dalam ruangan yang penuh dengan teman-teman Anda dan mendadak semua berhenti berbicara dan Anda merasakan vibrasi perasaan yang aneh dan tidak enak. Atau pernahkah ketika Anda berjalan disuatu tempat yang rawan dan Anda merasakan vibrasi yang tidak enak seperti akan terjadi sesuatu? Itulah efek vibrasi dan aura yang tidak enak tadi.

Hal yang negatif akan menarik hal yang negatif. Hal yang positif akan menarik hal yang positif. Bahkan tidak jarang, ada kasus klien saya yang mengatakan dia membenci suaminya karena suaminya pernah selingkuh. Dan yang menariknya istri tersebut membantu suaminya dalam bisnis perdagangannya. Yang anehnya, 11 order besar dia dibatalkan tanpa sebab, padahal sebelumnya sudah positif didapatkannya. Yang menariknya lagi saat dia dalam emosi negatif yang sangat kuat, ayahnya jatuh dari motor sehingga tangan ayahnya keseleo. Ini benar-benar efek hukum tarik menarik. Karena ibu tersebut mencurigai bila sukses besar maka suaminya akan kembali selingkuh kembali. Ini *mental block* yang menghambat kesuksesan.

Menurut Catherine Ponder, “*Dynamic Law of Prosperity*” mengatakan, “Segala sesuatu yang Anda pancarkan lewat pikiran, perasaan, citra mental dan tutur kata Anda akan didatangkan kembali ke dalam kehidupan Anda.”

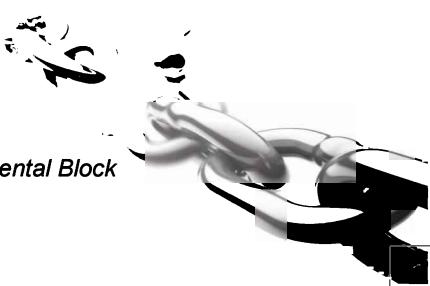


Itu semua dimulai dari Anda bangun tidur di pagi hari, bila Anda sedang dalam kondisi yang tidak enak maka satu hari tersebut Anda menjadi *bad mood*. Ini sangat mempengaruhi hukum tarik-menarik yang positif.

Ini yang terjadi ketika ada berpikiran negatif maka akan menarik hal yang negatif. Bila Anda berpikir positif maka Anda akan menarik hal yang positif datang kepada Anda. Maka tidaklah heran ketika *mental block* Anda mengatakan tidak mampu melakukannya, maka Anda tidak dapat melakukannya bahkan rejeki pun akan menjauhi Anda. Belum lagi ketika Anda kesal dengan diri Anda sendiri maka wajar sekali bahwa orang lain juga tidak menyukai diri Anda sendiri.

Semakin Anda melepaskan *mental block* Anda atau mempunyai citra diri yang positif maka keberlimpahan atau rejeki akan mendekati diri Anda. Itu sudah sebuah hukum yang pasti. Sangat disarankan, lepaskan *mental block* Anda dan citra diri buruk Anda.

Anda adalah magnet yang paling kuat di semesta! Di dalam diri Anda terdapat sebuah magnet yang lebih kuat daripada segala sesuatu yang ada di dunia dan daya magnet yang tak terbayangkan ini dipancarkan melalui pikiran-pikiran Anda.





Bob Doyle - **Penulis dan Ahli dalam Hukum Tarik-Menarik**, Hukum tarik-menarik mengatakan bahwa kemiripan menarik kemiripan (***Likes Attract Likes***), jadi ketika Anda memikirkan suatu pikiran, Anda juga menarik pikiran-pikiran serupa ke diri Anda. Ini adalah beberapa contoh yang mungkin pernah dialami dari hukum tarik-menarik dalam hidup kita.

Pernahkan Anda memikirkan sesuatu yang tidak terlalu Anda sukai, dan semakin Anda memikirkannya, tampaknya semakin memburuk? Ini disebabkan ketika Anda memikirkan sebuah pikiran, hukum tarik-menarik segera mendatangkan lebih banyak pikiran yang serupa kepada Anda. Dalam hitungan menit, Anda sudah mendapatkan begitu banyak pikiran tidak menyenangkan yang serupa dan membuat situasi tampak memburuk. Semakin Anda memikirkannya semakin membuat Anda tidaklah berdaya.

Bayangkan, setiap harinya manusia berpikir atau berbicara kepada diri sendiri sebanyak 15.000 kali, dan sebagian besar negatif. Jadi tidak aneh bila masa lalu Anda yang buruk yang membuat dan menciptakan sistem *limiting belief*, *mental block* atau citra diri yang buruk dan berpengaruh kepada hidup Anda.

Bob Proctor seorang Ahli dalam *Wealth* pernah mengatakan, lihatlah diri Anda berada dalam kelimpahan, Anda akan menarik kelimpahan kedalam hidup Anda. Ini sangat bermanfaat buat semua orang.



Ketika membayangkan diri Anda berada dalam kelimpahan, dengan sadar dan kuat Anda menentukan hidup Anda melalui hukum tarik-menarik. Memang semudah ini. Ini sangatlah mudah bila Anda melepaskan seluruh *mental block*, citra diri yang buruk. Anda layak dan berhak untuk sukses.

Dalam hukum ***Law of Attraction*** atau hukum tarik menarik, mereka mempercayai konsep:

**1 Meminta (Ask),** Mintalah apa yang Anda inginkan maka Anda akan mendapatkannya. Saya sangat menyarankan Anda mintalah kepada yang Maha Kuasa yaitu Tuhan.

**Cara memintanya ada caranya:**

- ✓ Harus dinyatakan dengan kalimat positif. Contoh: Saya tidak mau susah, tetapi saya meminta rejeki berlimpah
- ✓ Mintalah keberlimpahan saat berdoa jangan meminta sesuatu yang cukup. Contoh: Berikan hamba-Mu, rejeki yang berlimpah.
- ✓ Mintalah kebahagiaan, jangan meminta bertahan dari permasalahan. Contoh: Berikan pernikahan kami kebahagiaan. Jangan berikan kami kesabaran untuk menghadapi rumah tangga ini.
- ✓ Percayalah bahwa Tuhan Maha Kuasa. Maka dia akan memberikan kelimpahan.



## 2

**Percaya (Belief)**, Anda percaya dengan penuh iman, maka Anda akan mendapatkan. Karena dalam sesi *coaching* saya, saya pernah menemukan ada seseorang yang mengaku sebagai umat yang beragama dan tekun serta rajin berdoa. Tetapi begitu mempunyai masalah, dia memikirkan masalahnya berlebihan sehingga dia tidak bisa beraktifitas sebagaimana mestinya sampai berminggu-minggu hanya memikirkan masalahnya saja. Ini yang saya sebut bahwa Anda tidak mempunyai *belief* atau percaya bahwa Tuhan akan membantu Anda. Yang namanya percaya kepada Tuhan atas permintaan Anda, Anda serahkan semua masalah Anda kepada Tuhan dan terus lakukan pekerjaan Anda. Maka rejeki akan datang kepadamu yang beriman.

## 3

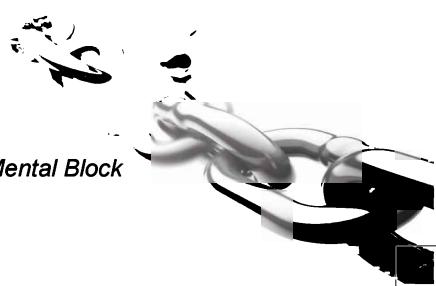
**Menerima (Receive)**, Setelah Anda percaya bahwa Tuhan akan membantu Anda, alam semesta membantu Anda maka Anda akan menerima sesuai yang Anda minta.

Hanya saya menganggap hal ini masihlah kurang tepat maka saya menambahkan satu bagian lagi yaitu **Action**. Sebagai hal ke-3 dan setelah itu baru menerima atau *receive*. Karena tanpa *action* tidak mungkin rejeki akan datang kepada Anda.



Tidak mungkin rejeki akan datang bila Anda tidak action. Lakukan pekerjaan sebagaimana mestinya. rejeki akan datang dan sukses pasti diraih. *Action* bisa dibagi sebagai berikut:

- 1** Membuat perencanaan dalam mencapai tujuan. Buatlah Goal Anda secara spesifik dan detail.
- 2** Melakukan tindakan untuk mencapai tujuan. Buatlah setiap tindakan yang harus dilakukan untuk mencapai tujuan.
- 3** Menambah pengetahuan yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan. Belajar terus menerus akan membuat Anda mampu mencapai apa yang Anda inginkan. Tambah terus pengetahuan Anda, sehingga pada saatnya nanti akan berguna.
- 4** Bersikap fleksibel ketika melakukan tindakan pekerjaan. Bila hal tersebut tidak sesuai dengan perencanaan, rubah pendekatan. Menjadi fleksibel. Konsisten dan persistence saja tidak cukup, fleksibel diperlukan untuk mencapai tujuan.
- 5** Bersikap fleksibel bisa diuraikan dari sebuah cerita yang cukup menarik.





## Sang Lalat dan Semut

Konon bangsa lalat bisa dikatakan bangsa yang sangat ulet bekerja, konsisten dan pekerja keras serta tak tergoyahkan mentalnya. Suatu ketika ada seekor lalat sebut saja si Fly. Fly merasakan bosan dalam kehidupan dia, karena setiap hari dia makan dari sampah.

Sampai suatu ketika, dia terbang dan masuk ke dalam sebuah rumah karena dia mencium bau makanan. Dan si Fly senang sekali bisa makan makanan rumah tadi. Sampai suatu sore, si Fly sudah waktunya pulang, tetapi pintu rumah tersebut tertutup dan pintu tersebut adalah pintu kaca. Teman-teman si Fly mengajak si Fly untuk pulang dan dia dengan gagah berani terbang menuju arah pintu. Dan ‘brakkk’ dia menabrak pintu kaca tersebut. Dan sekali lagi, dengan tanpa menyerah, dia terbang lagi karena dia dikenal sebagai bangsa yang konsisten dan tak tergoyahkan mentalnya, sekali lagi terbang dan menabrak terus berkali-kali. Dan setiap dia tertabrak, dia terbang dengan semangat. Karena sudah beberapa kali menabrak akhirnya, si Fly mati kecapean. Lalu ada se-ekor semut datang yang melihat seluruh kejadian itu dan dia berbicara kepada semut senior.

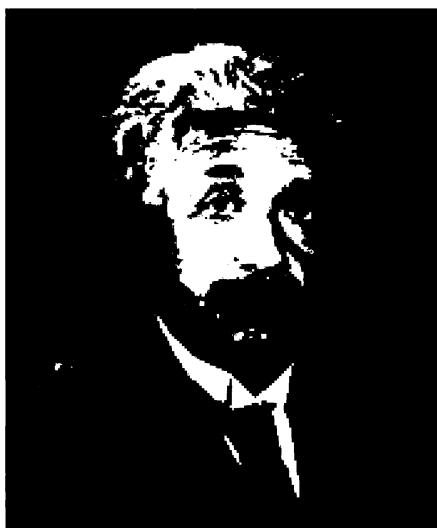
“Kenapa dia bisa mati? Padahal dia kan sudah bekerja keras dan konsisten. Kan kalau konsisten dan tak tergoyahkannya pasti bisa sukses kan?”





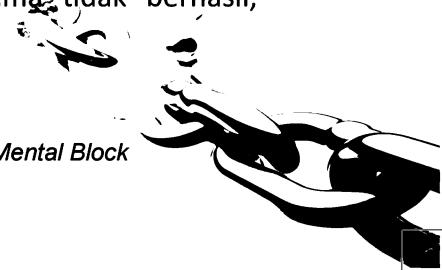
Semut senior menjawab, "Belum tentu konsisten dan tak tergoyahkan bisa menghasilkan sukses. Bila gagal saat melakukan sesuatu, *be flexible* saja. Pasti berhasil. Cari pintu lain atau cara lain bila cara yang lama sudah tidak berhasil."

Dan apakah Anda merasakan telah bekerja keras, konsisten dan tak tergoyahkan tetapi Anda belum berhasil juga? *Be Flexible* !! Cari jalan lain untuk sukses. ***Choose your Goals & Passion, be your destiny!!***



Albert Einstein pernah mengatakan "**Sebuah kegilaan adalah melakukan hal yang sama berulang kali secara terus menerus dan mengharapkan hasil yang berbeda.**"

Begitu Anda tahu cara pertama tidak berhasil, silahkan ubah pendekatan Anda.





## Pengaruh Kata-kata Terhadap Vibrasi

Didalam dunia teknologi pikiran, kata-kata memegang peranan sangat besar dalam memprogram pikiran. Itu juga berpengaruh bukan hanya untuk memprogram pikiran tetapi juga berpengaruh untuk vibrasi positif atau negatif yang terpancar.

Kata-kata yang kita gunakan akan berpengaruh kepikiran kita. Setelah pikiran telah dimasukan oleh kata-kata tertentu yang digunakan maka akan berefek ke perasaan. Perasaan akan berpengaruh kepada vibrasi diri kita. Kalau kata-kata yang digunakan positif maka pikiran akan positif dan itu akan berpengaruh ke perasaan Anda pula. Oleh sebab itu, teknik *positive inventory* jurnal dibagian teknik melepaskan *mental block* memakai prinsip yang sama. Agar vibrasi yang terpancar menjadi lebih positif. Hindari kata-kata yang berefek negatif dalam kehidupan.

Ada 4 tahap yang harus dilakukan. Yaitu:

- 1** Mengganti kata yang negatif menjadi positif
- 2** Kata negatif yang sudah dirubah menjadi positif ditambah dengan kata “karena”
- 3** Melakukan affirmasi positif dengan memasukan “Saya dalam proses”



## 4 Merasakan Vibrasi dan mengirimkan Intensi keberlimpahan

Sekarang kita membahas setiap tahap :

### **Tahap 1, Menganti kata yang negatif menjadi positif.**

Anda tuliskan kata-kata yang negatif atau kata yang tidak Anda inginkan. Lalu dirubah kalimatnya menjadi positif.

Misal:

- ✓ Saya tidak mau susah
- ✓ Saya sulit untuk sukses
- ✓ Saya tidak mau miskin
- ✓ Saya tidak ingin malas
- ✓ Dan sebagainya.

Kata-kata diatas terlihat bahwa fokus utamanya adalah negatif bukan yang positif. Jadi sebisa mungkin hindari kata-kata negatif. Sekarang kita balik kata-kata tersebut menjadi lebih positif

Misal:

- ✓ Saya tidak mau susah => saya bahagia
- ✓ Saya sulit sukses => Saya mudah untuk sukses bila tahu caranya.
- ✓ Saya tidak mau miskin => Saya berkelimpahan
- ✓ Saya tidak ingin malas => saya rajin

### **Tahap 2, Kata negatif yang sudah diubah menjadi positif ditambah dengan kata “karena”.**

Kata karena berefek seperti penguatan kata atau kalimat sugestif yang membuat alasan menjadi lebih kuat dan





berefek ganda. Yang terjadi Anda lebih menginstall atau memprogram pikiran lebih mempunyai alasan yang lebih memberdayakan.

Contoh:

“**Saya tidak mau susah**”. Diganti menjadi, “**Saya bahagia**”, lalu ditambah kata “karena” menjadi, “Saya bahagia **karena** saya diberikan kemudahan dari Tuhan dan saya adalah orang yang diberkati”.

Atau kalimat berikutnya, “**Saya tidak mau miskin**”. Diganti menjadi “**Saya berkelimpahan**”, lalu ditambah kata “karena”, “Saya berkelimpahan **karena** Tuhan memberikan berkat atas perbuatan baik dan berderma kepada orang yang kesulitan”.

Atau contoh berikutnya “**Saya sulit untuk sukses**”. Diganti menjadi “**Saya mudah untuk sukses bila tahu caranya**”, lalu ditambah dengan kata “karena”. “Saya mudah untuk sukses bila tahu caranya **karena** itu saya akan membaca buku dan ikut seminar untuk mencari kunci sukses”.

Coba Anda rasakan kata-kata diatas, dengan kalimat **KARENA**. Lebih terasa efek kuatnya untuk hidup Anda tentunya. Kesuksesan didapat bila Anda action. Banyak yang ingin sukses tetapi tidak mau melakukan latihan. Jadi ijinkan diri Anda dan putuskan diri Anda untuk sukses. Sekarang silahkan luangkan waktu Anda untuk latihan sesuai diatas didalam form dibawah ini luangkan waktu sekitar 10 menit.



Apa yang tidak Anda inginkan	Apa yang Anda inginkan	Tambah dengan karena

Setelah Anda tulis diatas ini, silahkan Anda fokus kepada apa yang Anda inginkan, ditambah dengan sebabnya.

**Tahap 3, Lakukan afirmasi dengan tambahan kalimat “*Saya sedang dalam proses*”.**

Lakukan ini setiap hari setelah Anda bangun tidur didepan kaca. Afirmasi adalah mengulang kata-kata dengan emosi positif (gembira, bersyukur, dan lain-lain) setiap hari sebanyak 10x dilakukan selama 21 hari. Dan sangat disarankan melakukan afirmasinya adalah dengan kalimat **“SAYA SEDANG DALAM PROSES ...”**.

Contoh: *Saya sedang dalam proses* berkelimpahan **karena** Tuhan memberikan berkat atas perbuatan baik dan berderma kepada orang yang kesulitan.

Kenapa ditaruh kalimat dalam proses? Karena dengan kalimat dalam proses, pikiran bawah sadar Anda menyatakan bahwa kalimat diatas adalah sesuai kenyataan. Sehingga bila dilakukan dengan kalimat tanpa “Saya sedang dalam proses” yang terjadi otak





akan menolaknya karena tidak sesuai dengan fakta dan kenyataan. Apalagi untuk orang yang analisanya sangat tinggi. Maka akan ditolak oleh pikiran bawah sadar. Dengan cara diatas maka Anda mempunyai vibrasi yang positif dan Anda memanfaatkan ketertarikan rejeki untuk datang kepada Anda.

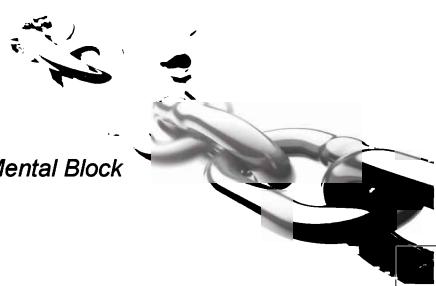
#### **Tahap 4, *Vibrasi dan mengirimkan Intensi keberlimpahan Anda.***

Imajinasikan sesuatu yang berkaitan dengan keberlimpahan. Misalkan Anda memasukan kalimat afirmasi, ***"Saya sedang dalam proses*** mencapai kesuksesan ***karena*** saya bisa membantu orang lain". Anda bisa sambil membayangkan bahwa uang datang mudah kepada Anda. Atau Anda melihat bisnis Anda menjadi ramai dan sebagainya. Ini juga dilakukan dengan melakukan afirmasi tahap 3, Anda rasakan seperti Anda menarik sesuatu yang positif sesuai dengan kalimat yang Anda vibrasikan datang dalam kehidupan Anda. Begitu kuatnya perasaan itu sehingga Anda rasakan benar-benar menarik bahkan bila perlu lakukan visualisasi saat mengucapkan kalimat afirmasi dan menarik sesuatu. Ini yang disebut berkelimpahan. Tarik terus dan visualisasikan itu semua datang kepada Anda. Sangat dianjurkan ini dilakukan secara rutin hingga Anda rasakan cukup dan hal itu sudah terjadi kepada Anda. Perasaan berkelimpahan ini harus benar-benar dilakukan secara rutin bila Anda mau mendapatkan efek yang luar biasa.



Lakukan 4 hal tadi untuk semua hal yang Anda ingin perbaiki dari hidup Anda. Hidup Anda tidak akan pernah sama lagi seperti dulu.

*Rahasia Menghancurkan Mental Block*





# **BAB 7**

## **CARA MENANGANI MENTAL BLOCK ATAU LIMITING BELIEF**







Cara yang saya anjurkan dengan cara mudah dan simpel dahulu. Di dunia NLP ada yang mengatakan bahwa Anda harus menjadi sebab (*cause*) bukan akibat (*effect*) karena bila Anda menjadi *effect* maka Anda tidak akan pernah menjadi orang kunci. Karena Anda akan menyalahkan orang lain terus.

Ingat saat masih kecil? Kalau kita jatuh, kadang orang tua kita malah memukul lantai dan menyalahkan lantai. Disaat itulah kita belajar menjadi orang yang bersebab akibat. Bekerja dikantor, kemudian tidak sukses malah kita menyalahkan orang lain dan menjadi akibat, saat rumah tangga kita terjadi sesuatu yang tidak beres, kita malah menyalahkan orang lain bukan mau mengambil tanggung jawab itu sendiri. Didalam bukunya "*Ultimate Success*" oleh Ariesandi, CHt menceritakan dua buah kuadran. Kuadran atas dan kuadran bawah. Diasumsikan kuadran bawah adalah minus sedangkan kuadran atas adalah plus. Ditengah-tengahnya adalah Nol. Bila Anda menjadi orang di kuadran bawah atau disebut oleh Ariesandi sebagai orang yang dibawah garis adalah orang-orang yang suka mengeluh, menyalahkan orang lain, selalu mencari alasan. Maka hal ini tidak dapat menyebabkan Anda sukses. Disarankan oleh beliau, menjadi orang yang di atas garis. Orang yang di atas garis adalah orang yang mau mengambil sebagai kunci atau sebagai sebab. Maka orang sebab itu selalu positif dan berpikir semua hal tersebut adalah tanggung jawabnya. Dan saya tambahkan bila orang dibawah garis sangat disarankan untuk dilakukan



konseling atau terapi pikiran, sedangkan orang diatas garis sangat saya sarankan untuk *coaching*. Untuk orang yang di posisi NOL sangat dianjurkan mengikuti *training* motivasi atau membaca buku motivasi.

### **Cara Mudah Mengecek Mental Block atau Limiting Belief**

Apa saja *mental block* atau *limiting belief* didalam diri kita? Ada 3 hal yaitu, *worthless* (tidak berharga/layak), *hopeless* (tidak ada harapan), *helpless* (tidak berdaya). Cek setiap kalimat bila Anda menemukan kata-kata ini muncul, maka itu salah satu ciri-ciri ditemukan *mental block* atau *limiting belief*. Setiap Anda merasa ada sesuatu yang menghalangi Anda tanpa Anda sadari dan Anda berkuat dengan *mental block* itu-itu saja, Anda bisa tanyakan kepada diri Anda.

### **Cara bertanya dan mencari mental block adalah:**

- ✓ “Saya tidak bisa sukses karena ..... “ (teruskan kalimatnya), “Saya merasa tidak layak untuk sukses karena ..... “ (teruskan kalimatnya). Ini bisa berisi seperti, **“Saya tidak bisa sukses karena saya takut kalau sukses saya melupakan Tuhan”**.
- ✓ Dan lanjutkan dengan pertanyaan apa maksud dari *mental block* tersebut buat Anda?



### ***Tips mencari mental block atau limiting belief :***

- Cari apa hambatan Anda dalam suatu tindakan tertentu. Misalnya, malas, tidak mau lebih sukses lagi dan lain sebagainya.
- Kemudian tanya diri sendiri atau dengan meminta tolong orang lain untuk bertanya kepada Anda, saya malas (atau konteks apapun sesuai yang diatas) tidak mau melakukan dengan maksimum karena ..... (teruskan kalimatnya).
- Kalimat yang setelah karena itu adalah *mental block* atau *limiting beliefnya*. Yang selama ini menghambat diri Anda.
- Lanjutkan apa maksud dari *mental block* tersebut buat — Anda?

### **Bagaimana Mengatasi untuk Menjadi Orang di Atas Garis atau Cause?**

Menjadi orang sebab atau di atas garis, saya menganjurkan dengan teknik *coaching* dan ini juga dijabarkan oleh Ariesandi. Yaitu tanyakan kepada diri Anda sendiri dan dituliskan:

#### **1 Apa yang sudah baik?**

Maksud pertanyaan ini adalah agar Anda menghargai diri Anda sendiri karena telah melakukan sesuatu yang sudah benar. Karena bila dicari salahnya terus, maka Anda tidak akan pernah menghargai diri Anda sendiri.



Contoh: Saya sudah bertemu dengan 2 customer setiap hari. Saya sudah menelpon 10 prospek customer setiap hari.

## 2 Apa pelajaran yang berharga dari kejadian itu?

Teknik ini adalah teknik *reframing* di NLP. Jadi Anda mendapatkan pembelajaran tentang tidak adanya kegagalan yang ada hanya umpan balik. Dan umpan balik apa yang Anda dapat dari kejadian itu? Sehingga Anda bisa berpikir jauh lebih positif dari sebelumnya. Bukan hanya menyalahkan tetapi pembelajaran yang penting.

Contoh: Saya gagal mencapai target dan ini artinya saya harus lebih banyak dan lebih tekun lagi untuk mengembangkan diri saya lebih baik lagi dari sebelumnya.

## 3 Apa yang Dapat Ditingkatkan atau Diperbaiki dari Kejadian itu?

Disini Anda dapat mencari hal-hal apa yang belum membuat Anda berhasil, Anda dapat mencari cara apa yang perlu diperbaiki. Kita fokus terhadap peningkatan bukan kegagalan. Apa-apa saja yang perlu ditingkatkan dalam hidup.

Contoh: Menelpon 15 customer setiap hari dan belajar prospek melalui telpon. Belajar mempersuasi customer dari buku atau kursus persuasi.

Dengan hal diatas, *at least* Anda sudah berusaha menjadi sebab dari menjadi orang diatas garis. Ini proses



kedua setelah Anda mengecek apa *mental block* yang mungkin terjadi kepada diri Anda. Kemudian lakukan pengembangan diri Anda dan perbaiki apa yang harus diperbaiki.

## **Bagaimana Cara Menghilangkan Mental Block dengan Mudah**

- ✓ **Cara 1 - *Positive Journal Inventory***, membuat *positive journal inventory*. Ini bisa dilakukan dengan menulis dibuku dengan bentuk dan dibuat garis seperti huruf T. Di kolom sebelah kiri dibuat positif dan kolom kanan dibuat negatif. Bila ada hal negatif yang terjadi, segera tulis di kolom kanan dan tulis di kolom kiri kebalikannya dan menjadi positif. Sedangkan bila Anda menulis positif tidak perlu menulis yang negatif. Ini harus dilakukan setiap hari. Dengan melakukan secara rutin, maka pikiran negatif tidak akan hadir kepikiran Anda



## Contoh Positive Journal Inventory

Positif	Negatif
7/11, hari ini gembira karena orang itu membeli dari saya	
8/11, saya senang karena bos saya mau saya improve lebih daripada sekarang	8/11, saya dimarahi bos karena teledor
9/11, saya bangun pagi dengan kondisi sangat senang	
10/11, saya belajar banyak untuk tidak asal buat janji saja. Harus dicek ketersediaannya dulu	10/11, Customer komplain karena barang yang saya janjikan tidak tersedia

- ✓ **Cara 2 - Visualisasi**, mencari tahu apa saja *mental block* Anda serta ditulis dikertas dan digantikan dengan menuliskan kata gantinya dengan kalimat positif dan ditambah dengan kalimat “karena” lalu buat alasannya. Dan lakukan visualisasi sebelum tidur dan masukan kata-kata positif itu didalam diri Anda sebanyak 10 kali saat Anda mau tidur seperti teknik *self-hypnosis* yang ada dibuku “**Kalau Anda Mau Pasti Bisa**” yang ditulis oleh penulis yang sama.

**Contoh :**

Saya tidak percaya diri ketika berhadapan dengan orang yang lebih hebat daripada saya. (*mental block*)

**Ganti dengan**

“Saya percaya diri ketika berhadapan dengan orang yang lebih hebat daripada saya **karena** saya diciptakan menjadi orang yang sukses.”



Lalu lanjutkan *self-hypnosis* dan visualisasi setiap hari sebelum tidur. Sangat dianjurkan dilakukan selama 21 hari.

- ✓ **Cara 3 - *Ego State Therapy***, menggunakan dua buah kursi. Silahkan Anda gunakan *post it* atau label bahwa ada kursi A dan kursi B. Kursi A adalah kursi yang menyadari *mental block* nya atau masalah yang dialami. Kalau perlu sampai disadari dia mengalami *mental block* tersebut karena apa. Katakan seluruh *mental block* dan pengalamannya. Lalu Anda pindah ke kursi B dan menjadi diri Anda yang bijak atau mengingat kondisi dimana saat hubungan Anda begitu dekat dengan sang Pencipta. Lalu setelah mengalami kondisi itu, segera ungkapkan dan jawab seluruh permasalahan di kursi A. Berikan kekuatan dan dukungan kepada kursi A. Seakan-akan ada seseorang yang duduk dikursi A. Teruslah berbicara dan katakan "**Saya support kamu dan mencintai kamu**", lalu imajinasikan memeluk A. setelah selesai, segera duduk dikursi A dan menjadi A. Tenangkan diri Anda dan alami kondisi tersebut dan rasakan bahwa Anda begitu dicintai oleh diri Anda yang dikursi B. Kemudian setelah selesai, imajinasikan ke masa depan, apakah perilaku buruk Anda sudah berubah atau belum? Bila belum berubah lakukan sekali lagi dengan kondisi di kursi B, benar-benar sangat kuat.



Untuk teknik lebih lengkapnya baca buku ***Ego State Therapy*** penerbit Gramedia Pustaka Utama yang ditulis oleh penulis yang sama.

- ✓ **Cara 4 - Meta State**, Anda imajinasikan *mental block* Anda didalam diri Anda, lalu pindahkan *mental block* tersebut ke tangan Anda. Lalu akses pengalaman Anda bila diminta melakukan sesuatu yang Anda tidak suka maka Anda akan mengatakan “**TIDAK**”. Setelah sudah, alami pengalaman itu. Tanyakan kepada diri Anda sendiri, apakah Anda mengijinkan diri Anda untuk berubah? Apakah Anda sudah memutuskan untuk berubah? Bila sudah, segera tanyakan kepada diri Anda, apakah Anda masih mau mengatakan “**YA**” dengan *mental block* itu? Bila tidak, segera ingat pengalaman yang mengatakan **TIDAK** dan katakan “**TIDAK**” kepada *mental block* tersebut. Pastikan Anda terus mengatakan **TIDAK** sampai *mental block* tersebut hilang. Setelah Anda merasa nyaman, silahkan cari pengganti dengan apa Anda mau mengatakan “**YA**”, misalkan, “Sukses itu mudah bila saya tahu caranya”. Dan katakan “**YA**” pada *belief* atau keyakinan yang baru. Setelah itu Anda cek di masa depan, apakah Anda menyukai perasaan ini? Bila sudah baik maka sudah selesai.



✓ ***Eye Movement Integration***, ini adalah sebuah teknik yang juga sangat baik dan sangat cepat dalam membersihkan *mental block*. Cara melakukannya adalah dengan membuat 4 kotak dari tempat Anda berdiri hingga kedepan. Lalu setiap kotak itu mempunyai fungsi sebagai berikut.

- 1** **Kotak 1**, adalah menyebutkan nama *mental block* nya dan di skala dari 1-10. Setelah itu dibersihkan dengan ***eye movement integration*** yang tekniknya akan dijelaskan dibawah.
- 2** **Kotak 2**, setelah angkanya sudah turun skalanya menjadi maksimal 3 maka tanyakan ***“Apa maksud baiknya mental block yang lama?”*** ini maksudnya reframing atau mengganti makna agar benar-benar bersih 100%. Contoh: Mempunyai uang banyak bisa saya melupakan Tuhan, maksud baiknya adalah agar saya dekat dengan Tuhan. Setelah itu keluar dari kotak dan silahkan Anda goyangkan badan dan kepala Anda. Lalu kita katakan bahwa kotak 1 dan kotak 2 adalah masa lalu. Kotak 3 dan 4 adalah masa depan. Lalu masuk ke kotak 3.
- 3** **Kotak 3**, apakah Anda mempunyai mentor? Bila punya mentor? Siapa nama mentor Anda? Dan apa yang akan dibicarakan oleh mentor Anda? Contoh: Mentor saya adalah bapak saya. Dia mengatakan bahwa kamu bisa mencapai cita-citamu asal kamu mau. Kalau Anda mau pasti bisa.



4

**Kotak 4**, apakah Anda mau menggunakan kata sendiri atau kata orang lain/mentor Anda? Misal mau menggunakan kata-kata sendiri **Silahkan katakan dengan lantang kata-kata Anda**. Contoh: "*Saya bisa sukses dengan mudah dan cepat*". Setelah selesai goyangan kepala dan badan.

### **Cara melakukan penghapusan dikotak 1 yaitu:**

Ajak orang lain untuk membantu Anda. Sambil terus menyebutkan kata-kata *mental block*-nya. Misalnya "Bila saya sukses saya akan lupa sama Tuhan" dan sambil teman Anda mengarahkan jarinya tegak lurus ke depan.

- ✓ Tegakkan jari Anda lalu putar seperti membentuk angka 8 dimulai dari atas. Pastikan matanya bergerak dengan sempurna mengikuti jari yang membentuk angka 8. Dilakukan sekitar 3-4 kali.
- ✓ Lalu gerakan jari Anda kiri dan kanan sekitar 3-4 kali.
- ✓ Lalu gerakan jari Anda searah jarum jam lalu berputar berlawanan arah jarum jam. Lakukan 2 kali setiap bagian lalu dibuang kebelakang. Dan silahkan cek apakah sudah menurun atau belum. Bila belum menurun berarti ada kemungkinan bola matanya tidak mengikuti arahan jari dengan sempurna.



## ✓ Cara ke 5, Terapi Tulisan dengan Intervensi Ego State Therapy.

Teknik ini dikembangkan oleh salah satu *Trainer Ego State Therapy* resmi dari **School of Mind Reprogramming** - Yan Ardhianto Handoyo. Tulisan dibawah ini adalah tulisan langsung dari beliau.

Ada apa dengan menulis? Mengapa tidak divisualisasikan saja? Masih ada beberapa pertanyaan lagi yang disampaikan kepada saya ketika saya memberikan beberapa tips melepaskan *mental block*, dan saya menyuruh mereka menuliskan apa yang mereka lakukan. Menulis adalah kegiatan yang bisa dilakukan oleh semua orang (saya asumsikan Anda yang membaca buku ini pasti bisa menulis). Ketika kita menuliskan sesuatu, pikiran kita akan terfokus pada apa yang akan kita tuliskan. Saat itu terjadi maka ego state kita yang bermasalah (*vaded/retro/malevolent*) bisa muncul bergandengan dengan *state* kreatif, atau *state* yang lainnya. Hal ini bisa kita manfaatkan untuk mengekspresikan perasaan negatif. Memang tidak semua orang gemar menulis, tetapi ada banyak orang juga yang sulit mengekspresikan perasaannya dengan berkata-kata. Justru dengan menuliskannya, semua perasaan yang ada bisa tercurahkan. Kita bisa melihat dan merenungkan disekitar kita, ada orang yang cenderung introvert. Kesehariannya lebih banyak diam. Jika didalam suatu kelompok dia cenderung pasif berkomunikasi, walaupun tetap terlibat dalam kegiatan kelompok. Walau kelihatannya diam, tetapi sebenarnya di dalam dirinya,



mini personality-nya/ego state-nya mampu bercakap-cakap dengan jelas.

Saya terkejut ketika kuliah, saya memiliki seorang teman seangkatan yang cenderung diam. Jika tidak diajak bicara, dia akan tetap diam. Kebetulan saya aktif di majalah kampus dan saya menerima artikel dari rekan saya tersebut. Wow! konten tulisannya benar-benar berkualitas, ia bisa mengekspresikan dengan bagus pendapatnya. Dari beberapa kejadian serupa yang ada di sekitar saya (dan saya termasuk yang pernah mengalaminya) serta setelah saya belajar *Ego State Therapy*, maka tercetuslah ide terapi lewat tulisan ini. Di dalam ***Ego State Therapy***, ego state yang terluka, beremosi negatif, bisa mengekspresikan perasaannya kepada state lain atau *introject*, kemudian setelah ekspresi dilakukan *removal* (pemindahan) dan *relief (bantuan)*. Kegiatan ini seperti kita menulis surat pada seseorang (saya sebut dengan istilah *introject*). Saat hati Anda gundah gulana, galau, ada sesuatu yang mengganjal, perbesarlah perasaan itu. Bayangkan, rasakan, dengarkan, bagaimana jadinya bila perasaan itu berlangsung seumur hidup Anda. Betapa tidak mengenakan bukan? Ijinkan, niatkan, harapkan perasaan ini muncul lalu ambilah secarik kertas putih dan alat tulis, mulailah dengan menuliskan nama perasaan tersebut di ujung kanan atas kertas tersebut. Misal: Sang sedih, si gundah, galau, dan seterusnya. Kemudian curahkan perasaan itu diatas kertas tadi. Katakan semuanya, puaskan diri Anda untuk menuliskan semua uneg-uneg



dalam hati Anda. Anda bebas melakukannya. Kalau perlu buatlah gambar-gambar yang mengekspresikan perasaan Anda. Jika Anda perlu kertas lagi, ambilah kertas lagi dan ekspresikan sampai habis. Contoh (ekspresi duka seorang anak pada ayahnya yang sudah tiada beberapa tahun lalu) "Papa, kenapa papa kok sakit sih. Aku jadi sedih ketika papa tidur tak berdaya di rumah sakit. Aku merasa tidak berdaya karena aku masih kecil. Gimana dengan masa depan kami ..... " dan seterusnya. Setelah selesai menuliskan semuanya. Lakukan *removal* pada orang atau apapun yang Anda kirimi tulisan tadi. Caranya, lipat surat Anda tadi, lalu pejamkan mata sejenak. Bayangkan dan rasakan, surat ini melayang lalu sampai ke orang yang Anda tuju, kemudian biarkan dia membacanya beberapa saat. Setelah itu, mintalah orang atau sesuatu tersebut "pergi" dari hadapan Anda, bisa memintanya pergi, mempersilahkan pergi, atau membuat bayangannya menjadi kecil menjauh dan menghilang. Kuasa ada di tangan Anda. Setelah benar-benar menghilang, lakukan *relief* emosi. Caranya, rasakan perasaan atau bagian lain yang lebih bijak, dewasa, mau mengasuh, mengayomi, dan menghibur. Ingatlah suatu kejadian di mana perasaan ini muncul. Ambil secarik kertas lagi. Tuliskan, kepada yang tercinta ..... (nama perasaan negatif yang mengekspresikan perasaannya tadi/vaded). Lalu tuliskan siapa pengirimnya. Misalnya, dari cinta, bijak, sayang, dewasa, mantab, hepi dan gembira, kemudian tulislah kata-kata yang mendukung dan menghibur untuk menguatkan si vaded.



Contoh, "Hai sedih, namaku hepi, aku sayang kamu, dan aku ingin berbagi semangat denganmu, aku akan berada di sampingmu, menemanimu, mendukungmu, menceriakan kamu dan seterusnya." Lakukan *check* pada *vaded* dengan cara merasakannya apakah perasaan yang tadinya negatif, apakah sudah menjadi netral atau bahkan positif? Jika perasaan *vaded* sudah normal atau netral lakukan pergantian nama, caranya ambil kertas lagi dan tulis dengan besar, misalnya :



## **SEDIH SUDAH BERGANTI NAMA MENJADI TEGAR**

Dan tuliskan pemahaman baru yang sudah Anda dapatkan, misalnya: Papa sudah dipanggil Tuhan, inilah jalan yang baik bagi semuanya, dan saya merelakan papa kembali ke Surga bersama Tuhan. Lalu tutuplah dengan



doa syukur kepada Tuhan. Anda bisa memanggil perasaan-perasaan positif yang muncul tadi kapan pun Anda perlu dukungan, dan lihatlah bagaimana ajaibnya perasaan kita bekerja. Rasakan kini perubahan positif pada diri Anda, dan Anda semakin siap dan berkualitas dalam menjalani kehidupan Anda.



# **BAB 8**

## **KASUS-KASUS**

### **LIMITING BELIEF**

#### **DAN**

#### **PENANGANANNYA**







## **L**imiting Belief Karir dan Penjualan

Selama saya menjadi seorang *Ego State Therapist*, *Hypnotherapist* dan *Coach*, saya menemukan banyak sekali kasus-kasus yang berkaitan tentang *mental block* atau *limiting belief*. Rata-rata mereka datang kepada saya karena ingin mengakselerasi impian mereka dan mencapai tujuan mereka dengan cepat dan mudah.

Terkadang tidak mudah untuk mereka mencapai tujuan mereka. Kadang mereka sudah berusaha dengan keras bekerja tetapi tidak bisa sukses. Ya ada juga yang berhasil sukses, tetapi kemudian bisa berhenti di satu titik. Kadang mereka tidak tahu apa faktor penyebabnya.

Saya ceritakan kasus yang pernah saya tangani disini dan Anda bisa menggunakan cerita kasus ini dan cara penanganannya. Dengan mengetahui cara penangannya, Anda bisa menerapkannya. Idealnya bila Anda ingin menjadi lebih *dahsyat*, Anda bisa belajar ***Ego State Therapy*, *Hypnotherapist* dan *Ego State Coach*** agar bisa lebih *dahsyat* lagi. Karena ibaratnya dari ***slow lane to fast lane*** atau dari jalur lambat menuju ke jalur cepat.

Ada seorang Senior Unit Manager (SUM) dari salah satu perusahaan asuransi terbesar di Indonesia. sebut saja namanya Rinto Sukesih. Dia bekerja dan menjadi SUM selama 2 tahun, selama 2 tahun ini, karir dia terhambat dan dia tahu apa yang salah pada dirinya.

© ClipProject.info



Dia terus mencari apa yang salah. Lalu Rinto datang kepada saya dan minta dilakukan *Sales Coaching* dengan saya. Percakapan yang terjadi sebagai berikut:

“Coach, kenapa yah saya tidak bisa mencapai tujuan yang saya inginkan? Saya sudah bekerja keras tetapi tidak juga tercapai. Saya benar-benar bingung Coach, bahkan setiap saya diskusi dengan atasan saya, saya langsung menyalahkan diri saya sendiri. Saya menyesal. Kenapa saya lakukan itu, padahal saya sudah tahu harus bertemu dengan calon customer sebanyak empat orang setiap harinya. Tetapi saya tidak jalani. Bila saya ditegur, saya malah sering menyalahkan dan memarahi diri sendiri.” Sambil terlihat mukanya memerah dan mulai keluar air mata.

Saya menjawab, “Kok Anda menyalahkan diri sendiri? Apa yang salah dengan diri Anda?”

Rinto menjawab, “Saya benci dengan diri saya, saya tidak tahu maunya apa sih dia itu. Saya benci bila saya sebut nama saya Rinto Sukesih dan orang-orang seperti tidak menyukai nama Sukesih saya. Makanya saya tambahkan dengan nama bapak saya. Andreas Rinto Sukesih.”

Saya bertanya kembali, “Rinto, apa yang terjadi dengan nama Sukesih? Siapa sih Sukesih itu? Kok Anda bisa membencinya?”

“Iya, Sukesih itu nama keluarga papa saya dan itu juga ~~nama bapak saya~~. Saya benci dengan keluarga papa



saya yang sering meremehkan saya. dan saya juga benci dengan ayah saya yang selalu memukul saya. Saya mau mereka lenyap dari muka bumi."

"Hmm, pantas. Kenapa Anda tidak bisa jualan. Bagaimana orang bisa menyukai Anda? Lah Anda saja tidak suka dengan diri Anda sendiri."

Dia termenung sambil menganggukan kepala.

"Kamu benar ingin lepas dari kondisi ini? Atau masih senang dengan kondisi sekarang?"

"Iya, saya ingin lepas dan saya sudah lelah di kondisi ini terus. Tolong *Coach* bantu saya."

"Apakah Anda sudah mengijinkan dan memutuskan diri Anda untuk berubah ke arah yang baik?" tanya saya.

"Sudah *Coach*, saya sudah bulatkan tekad saya." jawab Rinto.

"Bagus, sekarang saya akan memberikan Anda *Home Fun* (*home fun* adalah istilah tugas atau pekerjaan rumah yang diberikan oleh sahabat saya Ariesandi,CHt dengan tujuan agar orang yang menulis merasa tidak terbebani), apakah Anda setuju?"

"Setuju, saya mau melakukan apapun karena saya harus sukses."

"Bagus, sekarang saya minta Anda tulis dikertas ini 3 lembar HVS (sambil saya berikan kertas HVS) dan saya minta Anda tulis 3 lembar HVS bolak balik artinya 6 halaman surat cinta kepada diri Anda, Rinto Sukesih!"

"Maksudnya surat cinta?"

"Ya, Anda tulis surat cinta kepada diri Anda sendiri



seperti Anda menulis surat kepada orang yang Anda sayangi. Mungkin selama ini Anda tidak pernah menuliskan bahwa Anda mencintai diri Anda sendiri.”

Dia termenung dan menarik nafas dalam.

“Ya, saya akan tulis surat cinta itu.”

Lalu saya diamkan beberapa saat, dia menuliskan surat cinta kepada dirinya sendiri. Sambil menulis surat tersebut, mata dia berkaca-kaca mengenang kondisi tersebut. Setelah hampir 40 menit, dia mengatakan sudah selesai menulis. Lalu saya tanyakan

“Bagaimana perasaan Anda sekarang?”

“Saya merasakan perasaan lega, selama ini saya membenci diri saya. Padahal di dalam diri saya ada sesuatu yang *amazing* yang selama ini tidak saya pahami. Kenapa selama ini saya tidak menyadari.”

“Jadi sudah lebih enak sekarang perasaannya?”

“Iya, sudah lebih enak.”

“Ok, sekarang saya minta Anda simpan surat cinta tersebut dalam amplop ini dan tempel belakang amplopnya supaya tertutup rapat!” (sambil saya serahkan amplop yang ada perekatnya).

“Kamu simpan amplop ini dan kamu buka lagi amplop ini bila Anda dalam kondisi *down* dan dibaca lagi, setuju?”

“Setuju.” jawab Rinto.

“Sekarang ada satu tugas lagi yang saya minta Anda buat, yaitu buat dan tulis 10 hal yang Anda sukai dari diri Anda dan setelah ditulis silahkan Anda baca setiap pagi



selesai berdoa di depan cermin selama 21 hari. Bila perlu Anda tambah hal-hal yang disukai lagi, diluar yang Anda sudah tulis dan dibacakan juga sebagai tambahan dan laporkan hasilnya yah.”

“Ok *Coach*, saya akan lakukan.”

“Juga untuk nama Sukesih tadi, saya minta kepada Anda tulis dikertas, cari apa yang baik dari ayah Anda sebanyak 10 hal dan sama dengan cara tadi ditambah setiap harinya. Dan ini dibacakan malam sebelum tidur. Dilakukan selama 21 hari. Laporkan juga hasilnya.”

Kemudian Rinto pulang, setelah 1 minggu kemudian saya bertemu dengan Rinto dan saya tanyakan hasilnya.

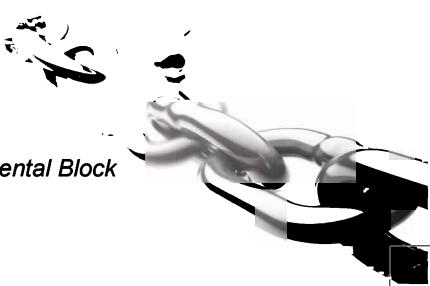
“Bagaimana hasilnya Rinto setelah Anda melakukan itu semua? Lebih positif sekarang?”

“Wah jauh, sekarang lebih positif *Coach*. Bahkan dulu ada orang yang tidak mau bertemu saya, sekarang dia menawarkan diri untuk bertemu dengan saya. Ini benar-benar ajaib *deh Coach*. Kok bisa begitu yah?”

“Kan sudah saya katakan, kalau kamu tidak menyukai diri kamu maka otomatis orang juga tidak menyukai dirimu sendiri kan? Bila kamu menyukai dirimu, maka orang lain juga menyukai dirimu juga.”

“Wah ini benar-benar luar biasa. Dan sekarang hubungan saya dengan ayah saya juga menjadi lebih baik sekarang. Sudah berbeda dengan yang dulu.”

“Sungguh luar biasa, Selamat yah. ***Be an Ego State of Success!!***”





### ***Tips untuk Membereskan Limiting Belief***

1. Membuat surat cinta untuk diri sendiri sebanyak 6 halaman. Setelah selesai dimasukan ke dalam amplop. Dibuka lagi bila menemukan masalah
2. Membuat daftar 10 hal yang positif mengenai diri sendiri dan dibacakan setiap pagi. Bila perlu ditambah lagi lebih dari 10.
3. Membuat daftar 10 hal yang positif dari orang tua dan dibacakan setiap sore.



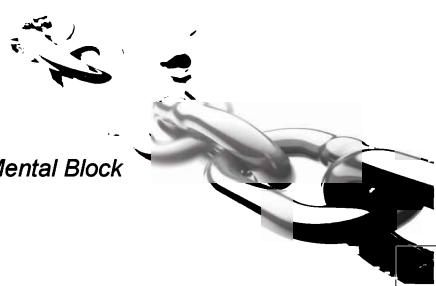
## Limiting Belief Uang

Ada seorang klien saya yang mempunyai bisnis dan ingin berkembang bisnisnya. Sebagai seorang *coach*, saya suka mengecek bisnis serta *belief-belief*-nya, apakah ada sesuatu *belief* yang menghambat. Lalu saat saya menggali *mental block* yang menghambat dengan teknik *coaching*. Saya berikan dia sebuah lembaran *mental block* yang berkaitan dengan uang. Dan saya minta dia memeriksa sendiri mental-mental yang menghambat. Saya minta dia mengisi *form* dibawah ini.



### ***Money Belief Check List:***

- Sumber segala kejahatan
- Untuk orang lain, bukan saya
- Tidak relevan dengan kebahagian
- Sebuah hadiah bila hidup baik
- Alat untuk belanja untuk memenuhi kehidupan sehari-hari
- Sesuatu yang saya kumpulkan
- Sesuatu yang saya merasa bersalah bila dibelanjakan
- Alat ukur di dunia
- Jalan untuk mengimpresti kepada orang lain
- Alat ukur untuk perasaan dari rasa berharga
- Sesuatu yang personal atau pribadi sifatnya
- Sebuah motivasi dari sebuah perilaku
- Selalu ada saat saya membutuhkan
- Alat ukur untuk status sosial



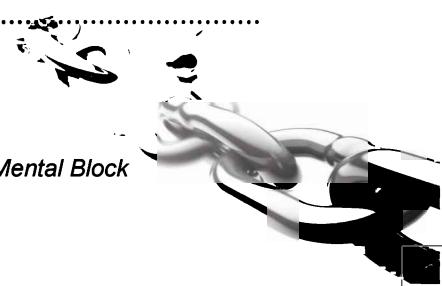


- \_\_\_ Tidak penting
- \_\_\_ Bukanlah segalanya
- \_\_\_ Tidak bisa membeli kebahagiaan
- \_\_\_ Untuk membuktikan kepada orang lain.
- \_\_\_ Membeli kebebasan
- \_\_\_ Sebagai suatu cara untuk mencapai keamanan hidup
- \_\_\_ Sebuah cara untuk orang mendapatkan kekuasaan
- \_\_\_ Sangat susah didapatkan
- \_\_\_ Sangat sulit disimpan atau ditabung
- \_\_\_ Sangat sulit diatur
- \_\_\_ Bukan sesuatu yang perlu kita bicarakan
- \_\_\_ Alat pertukaran
- \_\_\_ Sesuatu yang saya hindari untuk dibicarakan
- \_\_\_ Sesuatu yang saya harapkan mendapatkannya lebih
- \_\_\_ Solusi dari seluruh masalah saya
- \_\_\_ Sesuatu yang saya merasa bersalah bila saya punya uang
- \_\_\_ Jaminan buat masa depan
- \_\_\_ Sesuatu yang panas
- \_\_\_ Untuk membeli cinta
- \_\_\_ Sesuatu yang saya tidak layak dapatkan



## Interview

1. Apa pengalaman positif atau negatif yang terjadi antara Anda dengan uang? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Apa pendapat orang tua Anda mengenai uang? (menurut observasi Anda) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Selesaikan kalimat berikut: "Saya pikir bahwa ayah atau ibu saya mempunyai kepercayaan bahwa uang adalah ....."
4. Efek kepercayaan orang tua Anda mengenai hal diatas berakibat kepada Anda .....  
.....
5. Selesaikan kalimat dibawah ini. "Saya sedang (atau tidak sedang) pada situasi keuangan yang tepat seperti yang saya sukai karena ....."
6. Apa yang Anda butuhkan untuk mendapatkan uang atau lakukan untuk mencapainya .....  
.....





7. Apa yang menghentikan Anda saat Anda mencari atau melakukan sesuatu untuk mendapatkan uang tersebut

.....  
.....

Setelah dia menjawab, saya menemukan banyak sekali *mental block* dia berkaitan dengan uang. Lalu saya bersihkan *mental block* dia satu persatu dengan menggunakan teknik ***Eye Movement Integration*** yang ada di bab 7 dan hasilnya bagus.

Satu bulan kemudian, saya bertemu dia dan prestasi kerja dan karirnya melesat sedemikian jauh. Ini berbeda saat dia sudah berusaha keras dan belum menghasilkan dengan baik sebelum di-coaching.



## **Limiting Belief Relationship & Sukses**

Ada seorang suami istri yang telah menikah bertahun-tahun. Pasangan itu tidak bisa mencapai kesuksesan. Selalu ada saja yang menghambat kesuksesan mereka. Mereka selama ini tidak menyadari apa faktor yang membuat mereka tidak bisa sukses. Bahkan hubungan suami istri mereka juga tidak baik. Sebentar-sebentar bisa terjadi perdebatan yang tak berujung. Hingga akhirnya mereka datang kepada saya untuk melakukan konseling pernikahan sekalian *coaching* untuk bisnis mereka.

“Pak, kami berdua tuh, mempunyai hubungan pernikahan yang bisa dikatakan tidak bagus. Bahkan kami sering bertengkar.” kata si suami sebut saja Rudi.

“Iya pak, suami saya ini suka pulang malam. Saya tidak suka ini, saya curiga pasti dia selingkuh.” kata istrinya Tanty.

Lalu saya menanyakan kepada bu Tanty, “Bagaimana Anda tahu bahwa suami Anda selingkuh? Apakah Anda melihat sendiri?”

“Tidak pak, saya tidak melihatnya selingkuh tetapi saya yakin sekali dia selingkuh seperti ayah saya.” kata Tanty.

“Oo, ayah Anda dulu juga selingkuh?”

“Iya pak, ayah saya dulu selingkuh.”

“Sejak kapan ayah Anda selingkuh?”

“Sejak beliau mempunyai uang banyak. Semua laki-laki yang mempunyai uang banyak pasti selingkuh!” kata Tanty.



“Oo pantes, setiap saya mau meeting ada project besar maka istri saya menghalangi saya untuk pergi meeting. Dia beralasan macam-macam agar saya tidak meeting.” jawab suaminya Rudi.

Secara tidak sengaja dari percakapan mengali permasalahan akhirnya keluar *mental block* yang menjadi masalah selama ini yaitu ***Kalau sukses maka suaminya selingkuh dan dia mempercayainya bahwa suaminya akan selingkuh seperti ayahnya.***

“Jadi, itu permasalahannya ya bu? Sebenarnya Anda percaya nggak kalau suami Anda setia?”

“Saya percaya, tetapi bayang-bayang ayah saya suka muncul. Ini yang membuat saya tidak bisa percaya dengan suami saya.”

“Ok, Anda mau melakukan apapun untuk merubah permasalahan Anda?”

“Ya saya mau,” jawab bu Tanty.

“Begini, saya berikan Anda Home Fun untuk dilakukan dirumah yah. Ini wajib dilakukan. Bila Anda mau melakukan, maka permasalahan akan segera beres. Bila disesi depan saya masih merasakan bahwa ibu masih ada emosi negatif maka saya menyarankan ibu untuk diterapi ***Ego State Therapy*** atau ***Hypnotherapist***. Setuju?”

“Setuju pak.”

Lalu saya menyarankan kepada bu Tanty setiap malam setelah selesai berdoa untuk memunculkan muka ayahnya. Dan sambil ucapan “Saya maafkan kamu” diucarkan sebanyak 15 s/d 20 kali, selama 7 hari. Harus



diucapkan berulang-ulang. Awalnya pasti susah, hanya bila Anda rutin melakukan maka hasilnya akan baik.

Kemudian pasangan itu pulang dan seminggu kemudian mereka berdua datang kembali. Saya tanyakan kepada bu Tanty, "Apakah sudah memaafkan ayah Anda?"

"Sudah pak, awalnya susah sekali seperti rasanya ditampar saat saya mengucapkan saya maafkan kamu. Tetapi lama-lama bisa juga," jawab bu Tanty.

"Bagus, sekarang kita akan bereskan *mental block* yang berkaitan dengan suami Anda, bahwa kalau suami Anda kaya maka suami Anda tidak akan selingkuh. Setuju?"

"Setuju pak, itu harus dibereskan," kata bu Tanty

Tetapi saya juga meminta agar suami berubah menjadi lebih manis dan perhatian kepada pasangan. Ada satu tips singkat yang saya bagikan kepada Anda. Bila Anda ingin diperhatikan, maka perhatikanlah dia. Bila Anda ingin dicintai, maka cintailah dia. Bila Anda ingin dipeluk, maka peluklah dia. Bila Anda ingin dicium, ciumlah dia.

Setelah suaminya mendengar itu, suaminya berjanji untuk melakukannya.

"Ibu Tanty, sekarang saya minta Anda tulis kalimat yang positif berkaitan kalau suami kaya apa yang akan terjadi?"

Saya berikan selembar kertas dan dia termenung sebentar lalu menulis.

**"BILA SUAMI SAYA SUKSES MAKAN HIDUP KAMI SEMAKIN BAHAGIA"**



Saya sangat setuju sekali dengan kalimat yang baru ini, lalu saya minta kepada pasangan tersebut untuk saling berpegangan tangan dan berjanji satu sama lain bahwa mereka akan bahagia.

Lalu saya berikan satu lembar kertas lagi, saya minta dia tulis, "Bila suami saya sukses maka hidup kami semakin bahagia karena .... silahkan diteruskan kalimatnya."

Dengan tujuan membuat kata karena supaya program tersebut makin masuk ke dalam pikiran.

Lalu setelah selesai, saya tanya kepada ibu Tanty tersebut.

"Apakah Anda sudah mengijinkan dan memutuskan diri Anda agar Anda suami sukses dan hidup berbahagia?"

"Sudah pak. Sudah saya ijinkan dan putuskan" kalimat **mengijinkan** dan **memutuskan** adalah kalimat yang sangat berpengaruh dalam pengambilan keputusan orang tersebut mau berubah atau tidak. Teknik ini diambil dari teknik **Meta Coach** dari Michael Hall, saya juga belajar langsung dengan beliau. Dua kata tersebut juga memancing agar orang itu mau menjadi orang kunci untuk merubah hidupnya.



Dan sang istri saya minta dia untuk melakukan visualisasi dan *self-hypnosis* sebelum tidur sambil mengulangi kata-kata tadi, "**Bila suami saya sukses maka hidup kami makin bahagia**".





Saya minta dilakukan persis sebelum tidur dan mengulangi kata-kata tadi sebanyak 10 kali, sambil membayangkan hidup bahagia. Bila ini dilakukan selama 21 hari secara rutin maka kehidupan akan menjadi lebih baik dan lebih baik.

Setelah satu bulan kemudian, saya bertemu dengan pasangan ini dan hubungan pernikahan mereka menjadi bahagia serta bisnis suaminya semakin lancar. Bila Anda mengalami kesulitan untuk menterapi atau mempunyai kasus yang mirip, saya sarankan baca buku *Ego State Therapy* yang ditulis oleh saya juga atau belajar langsung *Ego State Therapy Fundamental* yang biasa saya selenggarakan.

### ***Tips Menghilangkan Limiting Belief***

1. Tanyakan kepada diri sendiri apakah mengijinkan dan memutuskan untuk berubah?
2. Memaafkan pelaku yang membuat bersalah kepada diri Anda.
3. Menuliskan kalimat pengganti *limiting belief* menjadi lebih positif.
4. Melakukan self-hypnosis sebelum tidur dan visualisasi.
5. Pasangan harus mencintai dia lebih utuh. Bila ingin dicium, ciumlah dahulu, bila ingin dipeluk, peluklah terlebih dahulu dan sebagainya.



## Limiting Belief Belajar

Ada seorang anak berumur 12 tahun yang mengalami kesulitan ketika dia belajar matematika. Dia merasakan bahwa belajar matematika itu sulit sekali. Lalu dia datang ke tempat terapi saya dan ingin diterapi agar saat mengerjakan pekerjaan matematika menjadi mudah.

Kemudian saya tanyakan kepada dia

“Sejak kapan matematika itu susah?”

“Sejak kelas 3 om, guru saya galak sekali. Sehingga sejak itu saya tidak menyukai matematika.”

“Kamu mau menjadi menyukai matematika?”

“Mau om, mau.”

“Mau tahu rahasianya nggak?”

“Wah mau sekali om.”

Lalu saya menggunakan teknik ***Ego State Conversational***. Dan sebagai info bahwa otak tidak bisa membedakan mana yang nyata dan tidak nyata maka cara terapi kita akan jauh lebih mudah lagi.

“Ok, sekarang coba kamu bayangkan guru kamu yang galak itu ada di depan kamu. Kamu akan bicara apa sama guru itu?”

“Nggak ada om, saya takut.”

“Ok, saya buat guru kamu mengecil menjadi 2 cm. Hati-hati jangan sampai diinjak. Silahkan marahi gurumu.”

“Pak Guru tidak boleh begitu dong sama saya. Karena guru marah terus makanya saya takut. Setiap pak guru masuk kelas, saya sudah ketakutan. Pak, saya ingin bisa tapi jangan buat saya takut. Saya mau berani.”

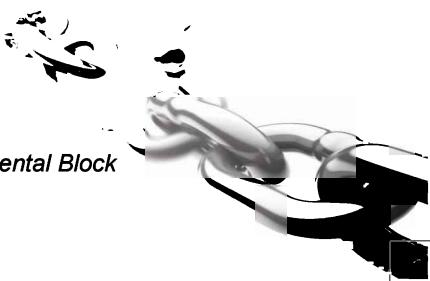


Kemudian saya meminta dia menjadi guru tersebut dan akhirnya guru tersebut meminta maaf. Setelah itu saya berikan sugesti kepada dirinya bahwa belajar matematika itu sama seperti naik sepeda. Awalnya jatuh dulu, lama-lama menjadi bisa. Belajar matematika juga sama, perlu latihan secara terus menerus sehingga bisa.

Lalu saya katakan kepada anak tersebut untuk mengulangi kata-kata saya, "Saya anak hebat. Setiap kali kamu mengatakan anak hebat, kamu ingat seperti belajar sepeda maka pelan-pelan menjadi bisa."

Kemudian dia mengatakan "Saya anak hebat"

Setelah selesai, saya minta kepada dia untuk menulis dibuku setiap hari sebanyak 10 kalimat bahwa "Matematika itu mudah sama seperti naik sepeda asal latihan terus menerus". Sejak saat itu anak itu menjadi mudah sekali belajar matematika. Bila ingin mengetahui dan mempunyai skrip hipnosis yang handal Anda bisa dapatkan dari buku ke 3, ***The Handbook of Hypnotherapy Script and Strategies*** – Elex Media ditulis oleh saya.





### **Tips Menghilangkan Limiting Belief**

1. Mengekspresikan kemarahannya kepada orang yang bersalah kepada dirinya. Lalu berpindah menjadi orang yang bersalah tadi dan meminta maaf.
2. Setelah sudah lega atas permintaan maaf, menulis sebanyak 10 kalimat mengenai hal yang ingin diganti *limiting beliefnya*.

### **Limiting Belief Jodoh**

Saat pelatihan ***Healing Transformation***, ada seorang peserta yang mempunyai masalah bahwa dia tidak bisa mendapatkan jodoh. Wanita tersebut sebut saja Nita. Nita mengalami kesulitan untuk mendapatkan jodoh. Dia sampai menangis, kemudian saya tanyakan kepada dia dan menggali permasalahannya.

“Apa yang menjadi masalah Anda?”

“Saya merasa Tuhan sedang mencoba saya. Tidak ada orang yang suka dengan saya. Apalagi saya pernah ke dukun dan tiga orang dukun tersebut mengatakan bahwa saya memang jauh dari jodoh.”

Dari pola diatas saja sudah ketahuan bahwa dia percaya, Tuhan sedang mengujinya. Ditambah dengan pernyataan tiga orang dukun yang makin memperkuat



bahwa dia tidak akan punya jodoh. Inilah sugesti yang dimasukan secara tidak langsung dan berefek kepada kepercayaan si klien bahwa dia tidak bisa mendapatkan jodoh.

Lalu saya tanya kepada dia, "Apakah benar bahwa tidak adakah lelaki yang menyukai dia?"

Dia katakan, "Ada yang menyukai saya tetapi saya tidak suka dengan dia."

"Ok, apakah ada lelaki yang Anda sukai dan dia juga menyukai Anda?"

"Ada pak, tetapi saya katakan kepada dia bahwa saya tidak menyukainya?"

"Lah kenapa ditolak? Kan Anda suka?"



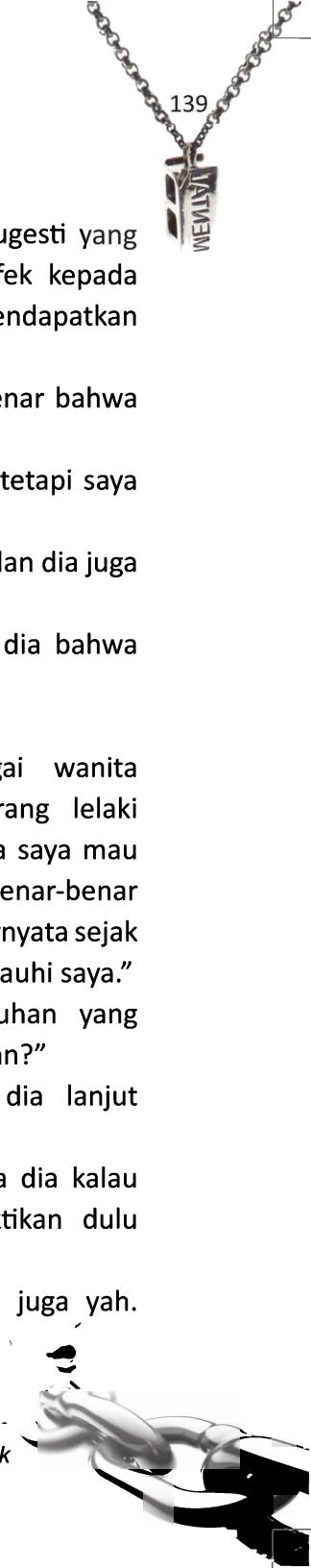
"Apakah saya sebagai wanita tidak boleh menolak seorang lelaki yang menyukai saya? Karena saya mau menguji dia apakah dia benar-benar menyukai saya atau tidak. Ternyata sejak saat itu lelaki itu malah menjauhi saya."

Lalu saya tanya kepadanya, "Jadi Tuhan yang mencoba Anda atau Anda yang mencoba Tuhan?"

Dan wanita tersebut terdiam. Lalu dia lanjut bertanya, "Saya seharusnya bagaimana pak?"

"Ya jangan ditolak dan katakan kepada dia kalau Anda benar-benar menyukainya, coba buktikan dulu kepada saya."

Lalu dia terdiam dan menjawab, "Iya juga yah. Sekarang saya harus bagaimana?"





Saya kemudian bertanya kepada dia, "Seberapa yakin Anda bahwa Tuhan sayang dengan Anda?"

"Sangat yakin pak"

"Pasti dia bisa membantu dalam perjodohan Anda?"

"Pasti bisa pak."

"Ok, sekarang saya minta Anda memejamkan mata dan berdoa. Lalu dengarkan kata-kata dia dan tulis disurat ini seakan-akan Tuhan sedang menuliskan surat kepadamu. Apa kata dia?"

Lalu dia ambil kertas dan menulis kata-kata tersebut bahwa yang intinya Tuhan menyayangi dia dan mencintai dia. Semua kata dukun tersebut salah. Pasti kamu dapat jodoh dengan mudah.

Setelah itu saya tanya, "Bagaimana perasaan kamu?"

"Sudah jauh lebih baik."

"Bagus. Bila ada hasil yang baik, katakan kepada saya yah?"

Juga saya meminta kepada dia untuk menuliskan 10 hal yang dia sukai dari dirinya dan saya minta untuk dia melakukan selama 21 hari membaca hal yang disukai dari dirinya. Ini berfungsi agar citra dirinya semakin bagus.

Dan akhirnya dia mengatakan bahwa ada perubahan dalam dirinya dan sudah mendapatkan jodoh.



### ***Tips menghilangkan Limiting belief***

1. Karena berkaitan jodoh, maka tulis surat seakan-akan Tuhan yang mengirimkan surat itu kepada kita khususnya yang dikatakan oleh dukun itu.
2. Tuliskan 10 hal positif mengenai diri Anda sendiri.
3. Bacakan 10 hal positif mengenai diri sendiri selama 21 hari setiap pagi.

### ***Limiting Belief Spiritual***

Ada seorang salesman yang selalu menganggap dirinya tidak akan sukses dan berhasil. Dia mengatakan bahwa Tuhan belum merestui dia untuk sukses. Dia selalu berulang kali mengatakan belum waktunya Tuhan memberikan rejeki kepada dirinya. Padahal dirinya bekerja tidak optimal.

Tipikal orang yang seperti ini cukup banyak, dia selalu mengatakan ketidakberhasilan dia karena Tuhan belum mengijinkan dia untuk sukses. Saya membahas dari sisi Kristen lalu saya ceritakan kalau disisi Kristen ada cerita seorang tuan yang memberikan 1 keping Dinar. Dan ada 3 orang yang diberikan 1 keping dinar tersebut saat tuannya pergi. Dan ternyata setelah tuannya kembali selama beberapa hari pergi, orang yang pertama mengembalikan 1 keping dinar tersebut karena takut tuannya marah. Dan marahlah tuan tersebut karena orang





tersebut tidak memanfaatkan dan mengembangkan uang tersebut. Sedangkan orang kedua mengolah uang tersebut dan mengembalikan beberapa keping uang tersebut. Sedangkan yang ketiga, berhasil mengembangkan uangnya menjadi 10 keping. Tuan tersebut sangat senang karena uang tersebut telah berkembang.

Disini artinya Tuhan tidak menyukai kita cenderung pasrah dan tidak mau berusaha. Jadi apakah itu yang Tuhan mau? Dan tambahan dari sahabat saya Ippho Santosa, beliau mengatakan kepada saya "*Jangankan nasib, ternyata takdir saja masih bisa diubah*". Beliau mengatakan juga bahwa "*Tentunya rezeki bisa diupayakan, waktunya dan jumlahnya*".

Setelah saya ceritakan itu kepadanya langsung orang itu menyadari apa yang salah kepada dirinya. Lalu saya minta dia menuliskan diselembar kertas apa yang Tuhan mau dari dirinya?

Dia tuliskan, "***TUHAN MAU SAYA MENJADI SUKSES SEHINGGA SAYA BISA BANTU ORANG LAIN.***"

### ***Tips Menghilangkan Limiting Belief***

1. Cari ayat-ayat kitab suci Alkitab maupun Alquran mengenai hal ini.
2. Tuliskan maunya Tuhan terhadap kita apa di selembar kertas.
3. Berdoa kepada Tuhan setelah membaca ayat tadi.



## Memaafkan adalah Sumber Melepas Sabotase

### Mental

Saat melakukan terapi, beberapa klien yang saya tanya tentang emosi di masa lalu, kebanyakan mereka menjawab dengan nada ketus, "Saya sudah memaafkannya kok. Malah saya sudah cuek sama dia." Jujur, saya ragu kalau itu yang dinamakan memaafkan.

Menurut saya memaafkan yang tulus adalah bila seseorang sudah datang menemui orang yang diajak bertengkar itu dan sudah berbicara dengan baik dan tenang. Maka, cara khas saya bertanya adalah "Apakah benar Anda sudah memaafkan? Atau jangan-jangan Anda hanya melupakan?" Mendengar itu, biasanya klien saya akan terdiam.

Lalu saya katakan, memaafkan bukanlah melupakan kejadian dan melupakan bukanlah memaafkan. Dalam buku "*Answer Cancer*", Stephen Parkhill mengatakan bahwa "*Emosi yang terpendam bisa saja memicu suatu penyakit. Dan emosi itu harus dilepaskan karena bila hanya melupakan masalahnya, maka kemarahannya belum dilepaskan*".

Memangnya kenapa jika tidak memaafkan? Sebenarnya sih tidak apa-apa kalau tidak mau memaafkan, tetapi yang rugi tentu Anda sendiri. Ada sebuah cerita, A sedang marah kepada B dan B kesal sekali terhadap A. B menyimpan dan tidak melepaskan kemarahannya. Hal itu diibaratkan Anda memasukkan sebuah benda ke dalam kantung yang Anda miliki. Nah, kantung ini saya ibaratkan



sebagai salah satu organ tubuh Anda.

Satu bulan kemudian, B bertengkar lagi dengan A. Lagi-lagi emosi keduanya disimpan dikantung yang sama atau disalah satu organ tubuh yang sama. Kemudian pertengkaran terus terjadi berulang-ulang walau menurut pengakuan mereka sudah saling memaafkan dan melupakan. Jika hal itu terus terjadi, maka akan ada sebuah penumpukan dikantung tersebut yang disimpan di badan Anda.

Kira-kira apa yang terjadi bila kantung itu adalah jantung? Apakah tidak akan sakit jantung? Atau letaknya di ginjal, tentunya akan sakit ginjal? Jadi, yang rugi adalah Anda sendiri. Saling memaafkan tidak perlu bertemu secara fisik atau saling berjabat tangan, tetapi dalam memaafkan yang terpenting adalah di pikiran Anda. Karena dengan memaafkan, secara langsung Anda bisa melepaskan emosi tersebut.

### **Bagaimana cara memaafkannya? Caranya sangat sederhana:**

- ✓ **Pertama**, cari tempat yang aman dan nyaman. Maksudnya Anda bebas dari gangguan selama beberapa menit.
- ✓ **Kedua**, tarik napas tiga kali. Di tarikan napas yang ketiga tahan sebentar, pejamkan mata, dan embuskan napas. Lalu imajinasikan Anda berada di ruang bundar dan terdapat dua buah kursi yang saling berhadapan. Anda duduk di satu kursi. Di kursi yang satu lagi,

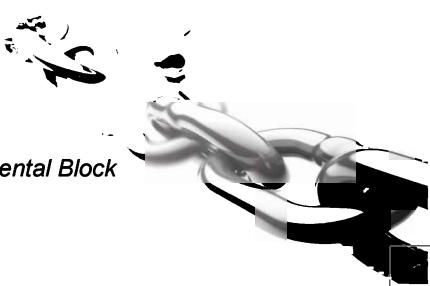


hadirkan dalam pikiran Anda orang yang berbeda pendapat dengan Anda. Lalu keluarkan perasaan Anda terhadapnya, baik itu rasa kecewa maupun marah. Silakan lakukan apa saja yang ingin Anda lakukan terhadap orang itu.

- ✓ **Ketiga**, setelah Anda puas melakukan apa pun terhadap orang tersebut, mulailah untuk memaafkannya. Ini kuncinya, pada saat Anda memaafkannya, maka akan terjadi pelepasan emosi yang sangat bagus. Setelah selesai, segera Anda imajinasikan bahwa di badan Anda dan dia ada sebuah benang khusus. Itu adalah perlambang benang emosi jiwa Anda dan dia yang terhubung sehingga energi Anda tersedot olehnya. Putuskan benang tersebut selamanya secara simbolik. Setelah itu ucapkan terima kasih dan persilakan orang itu pergi.

Dan Anda bisa lanjutkan dengan mendoakan orang tersebut secara tulus agar dia juga dapat melepaskan emosi yang sama dengan Anda. Bila telah selesai, Anda bisa membuka mata.

***Forget is not forgive,  
forgive is not forget.***





## ***Tips Memaafkan Agar Membebaskan Diri Anda***

1. Persiapkan diri Anda di ruang yang tenang dan nyaman tanpa gangguan.
2. Tarik napas dan embuskan napas sebanyak 3 kali, setiap tarikan napas, Anda katakan rilaks.
3. Pada tarikan napas ketiga, tahan beberapa saat sambil memejamkan mata.
4. Setelah itu, imajinasikan Anda di ruang bundar atau oval, munculkan dua buah kursi yang saling berhadapan.
5. Anda duduk di kursi yang satu dan di kursi yang satunya undang orang yang sedang berselisih paham dengan Anda.
6. Kemudian, keluarkan emosi Anda dan katakan "Saya marah sama kamu karena ...." (isi dengan perasaan Anda).
7. Setelah selesai, segera maafkan dia dengan tulus, katakan "Saya memaafkan Anda karena ...." (isi dengan permasalahan Anda).
8. Setelah itu bayangkan ada benang jiwa atau benang emosi yang selama ini menyedot energi Anda karena kemarahan ini, segeralah potong benang tersebut secara simbolis.
9. Persilakan dia pergi dan katakan terima kasih.
10. Doakan dia kepada Sang Pencipta agar seluruh kesalahannya dimaafkan. Setelah itu rasakan kelegaan yang luar biasa di diri Anda.



## Meniru Seseorang yang Kita Kagumi

Nana adalah seorang sales asuransi jiwa. Dia bekerja hanya untuk mengisi waktu luangnya. Dia sudah mengikuti banyak *training* dari salah satu perusahaan asuransi terkemuka. Tapi dia merasa sering terbentur dengan sikap mental, perilaku, dan cara bicaranya pada customer. Apalagi bila *customer*-nya sudah antipati dan menolak, ini membuat kepercayaan dirinya jatuh. Belum lagi kuota target yang harus dicapai dalam waktu 6 bulan, bila tidak tercapai, Nana harus kembali menjadi ibu rumah tangga.

Suatu saat dia datang kepada saya, meminta bantuan bagaimana caranya agar bisa berkomunikasi dengan baik dan mental positifnya selalu terjaga dengan baik. Setelah saya menggali, sebenarnya dia sudah mendapat tips dan trik bagaimana cara berkomunikasi yang benar dari perusahaannya. Saya berpikir sebentar, sebenarnya apa yang salah dengan semua ilmu yang sudah dia dapatkan di *training*.

Lalu saya terpikir satu metode yang menurut saya cukup menarik. Caranya, saya meminta dia untuk memperagakan saat dia menawarkan asuransi jiwa kepada customer dengan kondisi yang kurang baik. Lalu, saya meminta dia untuk mundur. Sambil melihat dan mengimajinasikan bahwa dia ada di depan dan seakan-akan dia melihat dirinya sedang berbicara dengan customer. Kemudian saya bertanya, "Apa yang Anda lihat dan apa penilaian Anda tentang diri Anda?" Dia menjawab, "Saya melihat diri saya yang tidak percaya diri,



lemas, patah semangat, dan ragu-ragu.”

Ok, kemudian saya alihkan kondisi dia yang sedang lesu tadi dengan berbicara hal yang lain. Hal ini dalam NLP dinamakan *break state* atau memutuskan kondisi yang terjadi sekarang yaitu kondisi lesu. Lalu saya meminta dia untuk mengimajinasikan seseorang yang menurutnya sangat jago dalam berjualan asuransi jiwa. Dia memilih salah satu manajer di perusahaan tersebut. Lalu saya meminta dia untuk mengimajinasikan bahwa si manager itu ada di depannya dan berbicara kepada customer.

Kemudian saya bertanya, “Apa yang Anda lihat?”

“Saya melihat seseorang yang energik, pintar berbicara, dan bersemangat.”

Lalu saya meminta dia untuk melangkah masuk ke diri si manager tersebut. Dan saya bertanya, “Perasaan apa yang muncul?”

“Saya merasakan diri saya energik, pintar berbicara, dan bersemangat.”

Ok, segera saya *anchor* (tekan salah satu bagian tubuh Anda, caranya ada di poin akrab dengan *customer* baru). Setelah perasaannya enak, saya meminta dia untuk mundur. “Apakah hasilnya masih sama dan tetap semangat?”

“Iya, masih *feel good*, luar biasa,” katanya.

Ok, setelah itu saya *break state* dan *future pacing*.

Saya meminta dia untuk membayangkan pada saat dia bertemu dengan *customer*, “Apa yang Anda rasakan?”

“Saya merasa begitu semangat dan luar biasa.”

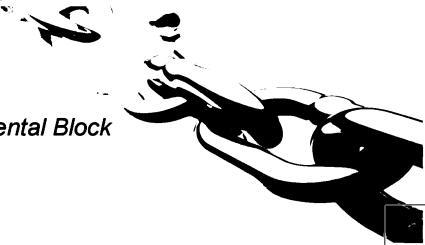


*"Wow, good"*

Dan dia berkata, "It's 'new' me. Saya belum pernah merasa seperti ini sebelumnya." Dia telah bertransformasi menjadi orang yang baru dan luar biasa, dan jauh lebih percaya diri.

### ***Tips Meniru Orang yang Dikagumi***

1. Identifikasikan diri Anda. Siapa yang Anda inginkan menjadi model yang akan ditiru.
2. Kemudian imajinasikan orang tersebut di depan Anda.
3. Lihat dan perhatikan orang tersebut.
4. Anda melangkah masuk ke dalam diri orang tersebut dan rasakan bahwa Anda menjadi dirinya.
5. Kemudian keluar dan rasakan, apakah perasaan Anda sama saat berada di dalam maupun di luar? Bila Anda merasa lebih nyaman berada didalam orang yang dikagumi tadi, maka Anda masuk kembali ke dalam.
6. Ulangi kurang lebih 3 kali sehingga rasa di dalam maupun di luar model tersebut sama.
7. Setelah itu, lakukan *future pacing*. Bila Anda membutuhkan kondisi tersebut, lakukan sambil memejamkan mata. Bila Anda sudah berhasil meniru apa yang dimiliki model tersebut ke dalam diri Anda, misalnya pintar negosiasi, maka Anda sudah dalam kondisi bagus. Bila belum, tolong ulangi lagi.





## Kebiasaan Menunda

Saya mempunyai klien yang selalu menunda jika ingin melakukan sesuatu karena dia merasa malas dan sebagainya. Inilah yang menyebabkan dia menunda pekerjaannya. Contoh, saat dia berniat untuk membuat buku, niat itu akan ditundanya dengan berbagai macam alasan, seperti ingin merapikan meja yang berantakan, inilah, itulah.

Cara melakukannya bagaimana? Ada sebuah teori mengenai *proscrination* atau penundaan dari seorang psikologi bernama *Premack*. Teori *premack* mengatakan bahwa penundaan yang terjadi kepada seseorang disebabkan mereka lebih memilih melakukan aktivitas yang mereka sukai daripada tugas yang seharusnya mereka lakukan. Mereka menjadi sangat sibuk dengan kegiatan yang lebih mereka sukai, akhirnya mereka tidak memiliki waktu atau energi yang tersisa untuk tugas yang tidak menyenangkan. Walaupun sebenarnya mereka itu tidak sibuk dan tidak produktif.

Cara untuk dapat menyelesaikan tugas yang tidak menyenangkan dan tidak terjadi penundaan adalah menggunakan aktivitas yang disukai sebagai "hadiyah". Anda harus melakukan tugas yang kurang Anda sukai sebelum melakukan aktivitas yang lebih disukai. Contohnya, Anda senang nonton film, maka jadikan aktivitas ini sebagai hadiah. Jadi selesaikan pekerjaan yang tidak disenangi terlebih dahulu. Setelah itu baru menonton film sebagai hadiah atau lakukan minimal satu



jam setelah selesai mengerjakan pekerjaan yang tidak disenangi tadi.

Dalam hal ini saya meminta klien saya untuk mencatat hal-hal yang mereka sukai. Lalu mereka membuat komitmen untuk melakukan setiap pekerjaan yang tidak disenanginya terlebih dahulu selama 1–2 jam atau lebih. Setelah itu baru mereka diberi hadiah dari hal-hal yang disenanginya. Lalu saya berikan mereka visualisasi sedang melakukan pekerjaannya. Setelah selesai melakukan pekerjaannya, mereka menerima hadiahnya. Klien saya merasa sangat senang. Mereka mengatakan cara tersebut berhasil dan berhasil melalui seluruh hal yang sebelumnya ditunda dan hasilnya sangat memuaskan.

### ***Tips Mengatasi Penundaan***

1. Identifikasikan hal apa yang Anda senangi, contoh menonton film.
2. Kerjakan sesuatu yang harus Anda lakukan dan berjanji kepada diri sendiri bahwa Anda akan melakukan pekerjaan yang tertunda tadi, dan setelah selesai beri diri Anda hadiah, misal menonton film.
3. Sebelum melakukannya, diam sejenak dan berjanji kepada diri sendiri, bahwa Anda akan menyelesaikan pekerjaan ini dan setelah selesai Anda akan mendapatkan hadiah.





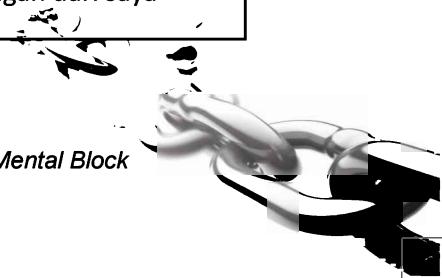
## TES Belief

(diadaptasi dari Jeffrey Young's 1990 Schema Questionnaire)

No	Benar	Salah	Keterangan
1	B	S	Saya berharga untuk mendapatkan cinta dan rasa hormat
2	B	S	Dunia saya adalah tempat yang cukup aman
3	B	S	Saya menyelesaikan banyak tugas dengan baik
4	B	S	Saya mengendalikan hidup saya
5	B	S	Saya merasa dicintai dan diperhatikan
6	B	S	Saya bisa mengendalikan diri saya sendiri
7	B	S	Dunia bersifat netral
8	B	S	Saya merasa nyaman saat saya bersama keluarga atau komunitas saya
9	B	S	Kebanyakan orang bisa dipercaya
10	B	S	Saya menetapkan standar yang masuk akal untuk diri saya sendiri



11	B	S	Saya sering merasa "cacat" atau ada yang kurang dalam diri saya
12	B	S	Hidup ini berbahaya, sewaktu-waktu bisa terjadi bencana alam, bencana kesehatan atau bencana finansial
13	B	S	Saya pada dasarnya tidak cakap
14	B	S	Saya hanya punya sedikit kendali atas hidup saya
15	B	S	Saya tidak pernah merasa benar-benar diperhatikan keluarga saya
16	B	S	Orang lain bisa memperhatikan saya melebihi saya memperhatikan diri saya sendiri
17	B	S	Saya merasa sedih apabila saya tidak mendapatkan yang saya inginkan, saya benci mendengar jawaban "tidak "
18	B	S	Saya merasa diabaikan kelompok
19	B	S	Banyak orang yang ingin melukai saya atau mengambil keuntungan dari saya

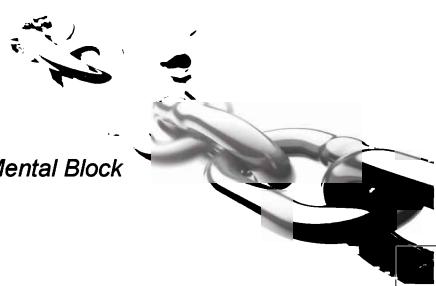




20	B	S	Sangat sedikit dari apa yang saya kerjakan bisa memuaskan diri saya, saya biasanya berpikir saya bisa melakukannya lebih baik lagi
21	B	S	Saya merasa OK dengan diri saya sendiri
22	B	S	Saya dapat melindungi diri saya dari hampir semua masalah saya
23	B	S	Saya mudah mengerjakan sesuatu hal
24	B	S	Saya punya kemampuan untuk memecahkan hampir semua masalah saya
25	B	S	Saya hanya punya satu relasi atau hubungan yang bermakna (dalam konteks pacaran atau pernikahan)
26	B	S	Tidak masalah jika berbeda pendapat dengan orang lain
27	B	S	Saya bisa menerima bila saya tidak mendapatkan yang saya inginkan
28	B	S	Saya bisa bergaul akrab dengan kawan-kawan saya
29	B	S	Saya jarang merasa perlu melindungi atau menjaga diri saya terhadap orang lain



30	B	S	Saya bisa memaafkan diri saya bila saya mengalami kegagalan
31	B	S	Tidak ada orang yang saya inginkan akan menginginkan diri saya bila mereka benar-benar mengenal siapa diri saya yang sesungguhnya
32	B	S	Saya khawatir sakit atau terluka
33	B	S	Saat saya mempercayai penilaian saya pribadi, saya membuat keputusan yang salah
34	B	S	Kadang-kadang saya tidak dapat menguasai situasi
35	B	S	Hubungan saya dengan orang lain kurang erat, jika besok saya menghilang, tidak ada seorang pun yang tahu kehadiran saya
36	B	S	Saya bisa setuju dan sejalan dengan rencana orang lain
37	B	S	Ada hal-hal tertentu yang harus saya miliki agar saya bisa bahagia
38	B	S	Saya merasa sebagai orang asing atau tersisihkan
39	B	S	Kebanyakan orang hanya memikirkan diri mereka sendiri





40	B	S	Saya seorang perfeksionis, saya harus menjadi yang terbaik dalam segala hal yang saya lakukan
41	B	S	Saya punya kebutuhan yang menjadi hak saya untuk dipenuhi
42	B	S	Saya berani mengambil resiko
43	B	S	Saya orang yang cakap atau kompeten, sama cakapnya dengan orang lain
44	B	S	Saya tidak dikendalikan dorongan hati atau impuls
45	B	S	Saya merasa dicintai dalam keluarga saya
46	B	S	Saya tidak membutuhkan persetujuan orang lain untuk apa yang saya lakukan
47	B	S	Yang saya kerjakan berhasil bahkan pada detik-detik terakhir
48	B	S	Orang biasanya menerima saya apa adanya
49	B	S	Saya jarang merasa dimanfaatkan orang lain
50	B	S	Saya menetapkan tujuan saya yang realistik untuk diri saya



51	B	S	Saya orang yang membosankan dan tidak asyik untuk diajak bicara
52	B	S	Jika saya tidak hati-hati dengan uang saya, saya bisa tidak punya apa-apa
53	B	S	Saya cenderung menghindari tantangan-tantangan baru
54	B	S	Saya takut akan menyerah atau tunduk pada dorongan menangis, marah, atau sex yang berlebihan
55	B	S	Saya takut ditinggalkan orang yang saya kasihi akan meninggalkan atau menolak saya
56	B	S	Saya kurang maksimal bila bekerja sendiri
57	B	S	Saya merasa tidak harus menerima beberapa batasan yang dikenakan pada orang-orang biasa
58	B	S	Orang biasanya tidak melibatkan saya dalam kegiatan mereka
59	B	S	Kebanyakan orang tidak bisa dipercaya
60	B	S	Kegagalan merupakan hal yang sangat mengecewakan saya
61	B	S	Saya mempunyai arti bagi dunia





62	B	S	Saya bisa merawat diri saya dan orang yang saya cintai
63	B	S	Saya mampu belajar keterampilan baru jika saya mencobanya
64	B	S	Saya dapat mengendalikan perasaan saya
65	B	S	Saya bisa mendapatkan perhatian yang saya butuhkan
66	B	S	Saya suka menghabiskan waktu seorang diri
67	B	S	Pada banyak kesempatan saya merasa diperlakukan dengan adil
68	B	S	Harapan dan impian saya mirip dengan harapan dan impian orang lain
69	B	S	Orang lain mendapatkan keuntungan dari sifat saya yang ragu
70	B	S	Saya tidak sempurna dan itu tidak jadi masalah bagi saya
71	B	S	Saya tidak menarik
72	B	S	Saya memilih cara lama yang saya kenal dalam mengerjakan sesuatu daripada menggunakan cara baru tetapi mengandung resiko

73	B	S	Saya tidak bisa bekerja dengan baik dibawah tekanan
74	B	S	Saya tidak berdaya mengubah banyak situasi saya
75	B	S	Tidak ada orang yang bisa saya andalkan untuk mendapat dukungan dan nasihat
76	B	S	Saya berusaha keras menyenangkan orang lain, saya lebih mengutamakan kebutuhan mereka daripada kebutuhan saya sendiri
77	B	S	Saya cenderung berharap yang terburuk
78	B	S	Kadang saya merasa seperti makluk asing, saya merasa sangat berbeda dengan orang lain
79	B	S	Saya harus melindungi diri terhadap kebohongan dan ucapan kasar orang lain
80	B	S	Saya bekerja sangat keras sehingga berdampak negatif terhadap relasi, kesehatan, atau kebahagiaan saya
81	B	S	Orang yang saya sukai dan hormati <del>sering</del> juga suka dan hormat terhadap diri saya



82	B	S	Saya tidak terlalu khawatir tentang kesehatan atau uang
83	B	S	Kebanyakan keputusan saya tepat
84	B	S	Saya bisa mengambil kendali jika saya rasa perlu
85	B	S	Saya dapat bergantung pada kawan untuk mendapat dukungan nasihat dan dukungan emosi
86	B	S	Saya berpikir untuk diri saya, saya dapat mempertahankan ide saya
87	B	S	Di kebanyakan kesempatan saya diperlakukan dengan adil
88	B	S	Saya dapat berganti pekerjaan, atau bergabung dalam suatu klub dan dapat menyesuaikan diri dengan baik
89	B	S	Saya lebih suka mudah percaya daripada mudah curiga terhadap orang lain
90	B	S	Tidak masalah jika saya membuat kesalahan
91	B	S	Saya tidak layak mendapat banyak perhatian dan rasa hormat

92	B	S	Saya merasa tidak tenang bila bepergian jauh dari rumah seorang diri
93	B	S	Saya mengacaukan apa saja yang saya lakukan
94	B	S	Saya sering menjadi korban keadaan
95	B	S	Tidak ada yang memeluk saya, berbagi rahasia dengan saya , atau benar-benar peduli dengan apa yang terjadi pada saya
96	B	S	Saya mengalami kesulitan mengetahui keinginan dan kebutuhan saya
97	B	S	Meskipun hidup saya secara objektif baik, saya mengalami kesulitan besar untuk bisa menerima beberapa bagian dari hidup saya, karena tidak seperti yang saya harapkan
98	B	S	Saya tidak merasa menjadi bagian dari atau diterima lingkungan saya
99	B	S	Kebanyakan orang akan ingkar janji dan berbohong
100	B	S	Saya punya aturan hidup yang sangat jelas untuk diri saya sendiri



## SCORING

Inventori ini gunanya untuk mengukur *belief* kita dalam sepuluh aspek penting kehidupan. Dengan mengetahui kondisi *belief* dalam aspek ini, kita dapat lebih sadar, awas, dan tahu apa yang harus dilakukan untuk bisa meningkatkan diri. Untuk melakukan scoring, ikuti petunjuk berikut ini dengan seksama :



### 1. Perasaan diri berharga

*skor: \_\_\_\_\_*

Lihat jawaban Anda untuk pertanyaan nomor 1, 21, 41, 61, dan 81. Untuk setiap jawaban B, Anda mendapatkan satu poin.

Selanjutnya, lihat jawaban untuk pertanyaan nomor 11, 31, 51, 71 dan 91. Untuk setiap jawaban S, Anda mendapatkan satu poin. Jumlahkan skor yang Anda dapatkan dan tulis pada tempat yang telah disediakan di kanan kertas.

Pada skala 1-10, skor Anda menunjukkan beberapa setuju Anda dengan pernyataan "Diri saya berharga". semakin tinggi skor Anda, berarti Anda merasa semakin berharga.



## 2. Rasa aman

skor: \_\_\_\_\_

Lihat jawaban Anda untuk pertanyaan nomor 2, 22, 42, 62 dan 82. untuk setiap jawaban B Anda mendapatkan satu poin.

Selanjutnya, lihatlah jawaban untuk pertanyaan nomor 12, 32, 52, 72, dan 92. Untuk setiap jawaban S, Anda mendapatkan satu poin. Jumlahkan skor yang Anda dapatkan dan tulis pada tempat yang telah disediakan di kanan atas.

Pada skala 1-10, skor Anda menunjukkan seberapa setuju Anda dengan pernyataan “Saya merasa aman”. Semakin tinggi skor Anda berarti semain Anda merasa semakin aman.

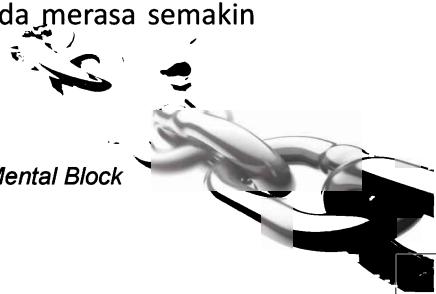
## 3. Kinerja

skor: \_\_\_\_\_

Lihat jawaban Anda untuk pertanyaan nomor 3, 23, 43, 63 dan 83. Untuk setiap jawaban B, Anda mendapatkan satu poin.

Selanjutnya, lihat jawaban untuk pertanyaan nomor 13, 33, 53, 73 dan 93. Untuk setiap jawaban S, Anda mendapatkan dan tulis pada tempat yang telah disediakan di kanan atas.

Pada skala 1-10, skor Anda menunjukkan seberapa setuju Anda dengan pernyataan “Saya cakap / kompeten”. Semakin tinggi skor Anda berarti Anda merasa semakin cakap.





#### 4. Pengendalian

*skor: \_\_\_\_\_*

Lihat jawaban Anda untuk pertanyaan nomor 4, 24, 44, 64, dan 84. untuk setiap jawaban B, Anda mendapatkan satu poin.

Selanjutnya, lihat jawaban Anda untuk pertanyaan nomor 14, 34, 54, 74 dan 94. Untuk setiap jawaban S, Anda mendapatkan satu poin. Jumlahkan skor yang Anda dapatkan, dan tulis pada tempat yang telah disediakan di kanan atas.

Pada skala 1-10, skor Anda menunjukkan seberapa setuju Anda dengan pernyataan "Saya berkuasa". Semakin tinggi skor Anda berarti Anda merasa punya pengendalian yang semakin besar atas hidup Anda.

#### 5. Cinta

*skor: \_\_\_\_\_*

Lihat jawaban Anda untuk pertanyaan nomor 5, 25, 45, 65 dan 85. untuk setiap jawaban B, Anda mendapatkan satu poin.

Selanjutnya, lihat jawaban untuk pertanyaan nomor 15, 35, 55, 75 dan 95. Untuk setiap jawaban S, Anda mendapatkan satu poin. Jumlahkan skor yang Anda dapatkan dan tulis pada tempat yang telah disediakan di kanan atas.

Pada skala 1-10, skor Anda menunjukkan seberapa setuju Anda dengan pernyataan "Saya merasa dicintai". Semakin tinggi skor Anda berarti Anda merasa dicintai.



## 6. Kemandirian

skor: \_\_\_\_\_

Lihat jawaban Anda untuk pertanyaan nomor 6, 26, 46, 66 dan 86. Untuk setiap jawaban B, Anda mendapatkan satu poin.

Selanjutnya, lihat jawaban untuk pertanyaan nomor 16, 36, 56, 76, dan 96. Untuk setiap jawaban S, Anda mendapatkan satu poin. Jumlahkan skor yang Anda dapatkan dan tulis pada tempat yang telah disediakan di kanan atas.

Pada skala 1-10, skor Anda menunjukkan seberapa setuju Anda dengan pernyataan “Saya mandiri” semakin tinggi skor Anda berarti Anda merasa semakin mandiri.

## 7. Keadilan

skor: \_\_\_\_\_

Lihat jawaban Anda untuk pertanyaan nomor 7, 27, 47, 67, dan 87. Untuk setiap jawaban B, Anda mendapatkan satu poin.

Selanjutnya, lihat jawaban untuk pertanyaan nomor 17, 37, 57, 77 dan 97. Untuk setiap jawaban S, Anda mendapatkan satu poin. Jumlahkan skor yang Anda dapatkan dan tulis pada tempat yang telah disediakan di kanan atas.

Pada skala 1-10, skor Anda menunjukkan seberapa setuju Anda dengan pernyataan “Saya diperlakukan secara adil”. Semakin tinggi skor Anda berarti Anda merasa apa yang Anda dapatkan atau alami di dunia adalah adil.



### 8. Perasaan diterima

*skor: \_\_\_\_\_*

Lihat jawaban Anda untuk pertanyaan nomor 8, 28, 48, 68, dan 88. Untuk setiap jawaban B, Anda mendapatkan satu poin.

Selanjutnya, lihat jawaban untuk pertanyaan nomer 18, 38, 58, 78, dan 98. Untuk setiap jawaban S, Anda mendapatkan satu poin. Jumlahkan skor yang Anda dapatkan dan tulis pada tempat yang telah disediakan di kanan atas.

Pada skala 1-10, skor Anda menunjukkan seberapa setuju Anda dengan pernyataan "Saya merasa diterima", dan diterima oleh keluarga, teman, kenalan, dan masyarakat secara umum.

### 9. Orang lain

*skor: \_\_\_\_\_*

Lihat jawaban Anda untuk pertanyaan nomor 9, 29, 49, 69 dan 89. Untuk setiap jawaban B, Anda mendapatkan satu poin.

Selanjutnya, lihat jawaban untuk pertanyaan nomor 19, 39, 59, 79, 99. Untuk setiap jawaban S, Anda mendapatkan satu poin. Jumlahkan skor yang Anda dapatkan dan tulis pada tempat yang telah disediakan di kanan atas.

Pada skala 1-10, skor Anda menunjukkan seberapa setuju Anda dengan pernyataan "Orang adalah baik". Semakin tinggi skor Anda berarti Anda merasa semakin

mudah percaya pada orang lain, dan mengharapkan mereka berperilaku positif kepada Anda.

#### 10. Standar

*skor: \_\_\_\_\_*

Lihat jawaban Anda untuk pertanyaan nomor 10, 30, 50, 70, dan 90. Untuk setiap jawaban B, Anda mendapatkan satu poin.

Selanjutnya, lihat jawaban untuk pertanyaan nomor 20, 40, 60, 80 dan 100. Untuk setiap jawaban S, Anda mendapatkan satu poin. Jumlahkan skor yang Anda dapatkan dan tulis pada tempat yang telah yang disediakan di kanan atas.

Pada skala 1-10, skor Anda menunjukkan seberapa setuju Anda dengan pernyataan "Standar saya masuk akal dan fleksibel". Semakin tinggi skor Anda berarti Anda merasa semakin mudah menilai tindakan Anda dan orang lain dengan penuh simpati.





## Daftar Pustaka

- Kalau Anda Mau Pasti Bisa, Antonius Arif, Titik Media Publisher, 2010
- Ego State Therapy, Antonius Arif, Gramedia Pustaka Utama, 2011
- The Handbook of Hypnotherapy Script & Strategies, Elex Media publishing, 2011
- The New Psycho-cybernetics, Maxwell Maltz, terjemahan InterAksara, 2004
- The Art of enjoying life, Teddi Prasetya, Gramedia Pustaka Utama, 2010
- I Can Do it, Dr. Wayne W. Dyer, Hay House Inc, USA, 2009
- The Biology of Belief, Bruce lipton, PhD, mountain of love production, 2005
- The Spontaneus Healing of Belief, Gregg Braden, Hay House, 2008
- The Ultimate Success, Ariesandi CHt, Gramedia Pustaka Utama, 2010
- Changing Belief System with NLP, Robert Dilts, Meta Publications, 1990
- Zero Resistance Selling, Maxwell Matlz, terjemahan interaksara, 2004
- The Secret, Rhonda Byrne, TS Limited, 2007
- Outliers, Malcom Gladwell, terjemahan Gramedia Pustaka utama, 2009
- Wealthy Mind, Tim Hallboom, Self Published, 2008





- **Rahasia Mendidik Anak agar Sukses dan Bahagia**, Ariesandi CHt, Gramedia Pustaka Utama, 2011
- **Law of Attraction**, Michael J Losier, terjemahan Ufuk Press, 2007.



*Rahasia Menghancurkan Mental Block*



## Pelatihan Most Wanted : Ego State Therapy

**Sudah 700 an orang merasakan keampuhan Ego State Therapy buat hidup mereka**

Sebuah alternatif cara yang mudah dan efektif dalam mengatasi masalah dalam diri, konflik internal dan bagaimana menjadi pribadi berprestasi optimal sekaligus penuh dengan energi positif.

Saat setuju untuk mengatasi berbagai hal yang mengganggu dan ingin menolong diri sendiri maupun orang disekitar kita, maka pelatihan yang kami tawarkan ini sangat tepat, yaitu Pelatihan ***Ego State Therapy Fundamental***

**Keuntungan mengikuti Pelatihan Ego State Therapy:**

- ✓ MELEPASKAN PROBLEM masa lalu yang sudah yang MENGANGGU selama jangka panjang dengan MUDAH dan SELAMANYA.
- ✓ Melepaskan POTENSI dalam diri serta MENGEMBANGKANNYA TANPA BATAS.
- ✓ Melepaskan gangguan pikiran baik diri sendiri, anak, keluarga bahkan orang lain.
- ✓ Mampu melakukan konseling terhadap diri sendiri maupun orang lain.
- ✓ MELEPASKAN dan MENGONTROL kesakitan, trauma, kemarahan, rasa tidak berdaya atau frustasi.



- ✓ Bagi yang sudah belajar hipnosis, akan SEMAKIN MUDAH memahami konsep terapi dan regresi.

### Alasan mengikuti pelatihan ini :

- 1 Memahami setiap peran dalam DIRI SENDIRI.
- 2 Membuat tiap peran berfungsi OPTIMAL.
- 3 Mempelajari TEKNIK BARU dalam melakukan TERAPI baik untuk diri sendiri maupun untuk membantu orang lain hanya melalui PERCAKAPAN.
- 4 Tidak perlu melakukan hypnosis yang mendalam untuk menggali informasi masa lalu yang mengganggu di masa kini, terutama bagi mereka yang "sensitif" dengan hypnosis.

***Ego State Therapy*** adalah sebuah teknik brief therapy yang dapat langsung mencari ke akar masalah sama seperti teknik *psikoanalisa* dan *hypnoanalisa*, namun lebih sederhana, yaitu dengan bertanya. Apabila Anda pernah mempelajari hypnosis sebelumnya, teknik ini bisa melengkapi *tools* yang sudah dimiliki sampai saat ini. Pelatihan ini didesain sistematis sehingga mudah diterapkan oleh siapapun yang mempelajarinya dan merupakan pelatihan yang memberikan banyak manfaat bagi peserta.



## Materi Pelatihan

- ✓ Ego State Therapy Theory
- ✓ Empty Chair & Conversational Technique
- ✓ Bridging, Resistance Deepening Technique
- ✓ Expression, Removal, Relief Therapeutic
- ✓ Application of Ego State for Emotional Problem
- ✓ Family & Children Application
- ✓ Self Healing & Nurturing State Anchor.

## Trainer Leader :

**Antonius Arif**, Diploma Ego State Therapy adalah orang pertama di Asia dan Indonesia yang mendalami serta belajar langsung dengan pengembang Ego State Therapy, **Mr. Gordon Emmerson, Ph.D.** Serta satu-satunya *trainer* yang ditunjuk langsung oleh Gordon Emmerson untuk menerbitkan sertifikasi dengan tandatangan Gordon Emmerson setelah mengikuti kelas *Mastery Ego State Therapy*.



### **Apa kata Gordon Emmerson Mengenai Antonius Arif**

*“It is my pleasure to recommend the training of Antonius Arif. He has made several trips to Melbourne to train with me and I have been impressed by his theoretical understanding, his skills and his desire to help his clients and students. Antonius Arif has an excellent knowledge of the personality and the techniques necessary to assist clients to change. I am thankful he is offering Ego State training and therapy in Indonesia.”*

**Gordon Emmerson, Ph.D.**

## Increase and maintain your success through coaching

### *Increase* Are you / the business have experienced these problems :

- ❖ You want to expand and grow but slow and did not know the direction ?
- ❖ You have attended various seminars, trainings and workshops, but the changes only for a moment ?
- ❖ You have invested a great amount of money in the development of self / your team and still confused how to apply the material you have learned into a coherent whole ?
- ❖ You have made it difficult to execute the work plan but the plan is or is not consistent with the plans that have been prepared ?
- ❖ You feel that the workshops or training that you follow can not provide a solution for lack of personal consultation time ?

### COACHING PROGRAM you need to oversee

### *Coaching*

### and ensure the change to success !

### *Did you notice that :*

- ❖ The sports champions always need coaches (coaches) eventhough they have to be world champion ?
- ❖ The people of the caliber of Richard Branson (founder of Virgin Atlantic), former U.S. president Bill Clinton, president of the USA Barack Obama, Donald Trump still choose a coach (coach) in the conduct of personal life, business and job ?



Increase, Develop and Maintain Your Success

**GET ONE HOUR  
FREE COACHING SESSION !**

[www.holistic-success-coach.com](http://www.holistic-success-coach.com)

### ***COACHING is a companion by a coach (coach) to :***

- ❖ Removing the hidden talents and skills through self-awareness that had even been trained but have not used optimally.
- ❖ Help you plan the next achievement
- ❖ Ensure you achieve the success you are planning
- ❖ Ensure you always grow from time to time
- ❖ Holistic SUCCESS COACH is a provider of coaching institutes and professional training programs. Inside are the coaches who have been trained for 200 hours with a high graduation standards and very strict. They master the various skills to explore yourself and also the ability to eliminate the mental barriers that often arise when running a plan of action.

---

### ***Holistic success coach provide coaching & training on :***

- ❖ Sales coaching
- ❖ Entrepreneurial and small business development
- ❖ Leadership development
- ❖ Empowering people
- ❖ Support system development for insurance agency
- ❖ Reantionships and intimacy
- ❖ Stress management and balance
- ❖ Spirituality and personal growth
- ❖ Career planning and development
- ❖ Motivation and time management
- ❖ Healthy, aging, lifestyle and self care
- ❖ Family system and parenting
- ❖ Kids and teenager coaching



**Contact :** **(JAWA BARAT)** Eka Wahyuni : 081 222 082 88. **Surabaya**, Thrinley Norbu Tukiman : 0811 84 2290, Lily Prayogo : 0817 0308 8377, Hemmarata : 0813 3003 5118. **Jakarta**, Hindro Muljanto : 0858 8833 8868, Indra Kurniawan : 0818 957 868, Daud : 0815 8774 659. **(JAWA TENGAH)**, Irza Martini : 081 5665 5858, Daniel Go : 0817 9577 999.

*\*Cut and bring this ticket. give this ticket as proof of your right to free one hour coaching !*



Inspire, Develop and Maximize Your Success

**GET ONE HOUR  
FREE COACHING SESSION!**

[www.holistic-success-coach.com](http://www.holistic-success-coach.com)

Contact : (JAWA BARAT) Eka Wahyuni : 081 222 082 88. Surabaya, Thrinley Norbu Tukiman : 0811 84 2290, Lily Prayogo : 0817 0308 8377, Hemmarata : 0813 3003 5118. Jakarta, Hindra Mulyanto : 0858 8833 8868, Indra Kumlawan : 0818 957 868, Daud : 0815 8774 639. (JAWA TENGAH), Irza Martini : 081 5665 5858, Daniel Go : 0817 9577 999.

\*Cut and bring this ticket, give this ticket as proof of your right to free one hour coaching!



# Gift Voucher

Mendaftar Kelas

NGH



**Rp 2.500.000,-**

(minus pembeli buku "Rahasia Menghancurkan Mental Block")

INFORMASI : 0813 1790 7001 / 0858 8121 8149 : Anna

0877 7460 7859 / 0821 1661 5357 : Novi

[mellenny.anna@gmail.com](mailto:mellenny.anna@gmail.com) / [owlpinkly@yahoo.com](mailto:owlpinkly@yahoo.com)

berlaku s/d 31 Des 2022

[www.mind-nlpprogramming.com](http://www.mind-nlpprogramming.com)



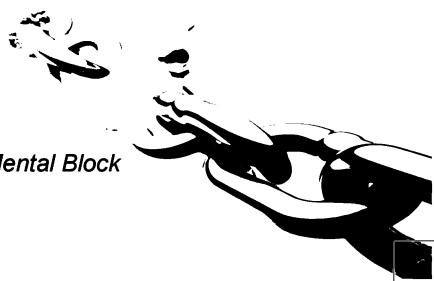


## Profil Penulis



**Antonius Arif** yang lebih akrab dipanggil Arif adalah pakar Teknologi Pikiran (**Master Beyond Hypnosis**). Arif lulusan dari magister Ekonomi spesialisasi Marketing Manajemen. Ketertarikan dengan dunia teknologi pikiran berasal dari rasa penasarannya, kenapa seseorang dengan cepat bisa mencapai impiannya namun ada juga beberapa orang yang lebih lama mencapainya atau ada juga yang tidak pernah mencapai sama sekali.

Arif, mendirikan **School of Mind Reprogramming** (SOM), karena ketertarikannya pada teknologi pikiran. SOM dikenal sebagai sekolah Hipnoterapi berstandar Internasional yang diakreditasi resmi dari **National Guild of Hypnotist, Inc**, USA dimana lembaga ini adalah lembaga no. 1 di dunia dengan standar pendidikan 100 jam. Seluruh TOP Hipnoterapist Dunia bergabung dibawah lembaga ini. Selain itu, SOM juga telah diakreditasi oleh **The Association for Professional and Psychotherapy**, UK, yang juga lembaga dengan kualitas pendidikan terbaik di dunia karena standar 450 jamnya, dimana beberapa TOP Hipnoterapi dunia juga bernaung dibawahnya. Sehingga tidak heran, SOM merupakan salah satu sekolah Hipnoterapi terbaik di dunia dan tidak banyak sekolah Hipnoterapi di Indonesia yang mendapat akreditasi seperti SOM.





Walaupun Arif terbilang masih belum terlalu lama mempelajari dunia teknologi pikiran, hasrat dan keingintahuan yang besar, membuat Arif mau untuk belajar dan terus belajar sampai saat ini. Dengan besar hati dan lapang dada, Arif menerima setiap kritikan maupun masukan yang membangun, sehingga tidak heran, Arif cepat sekali melejit dalam dunia teknologi pikiran. Bukan hanya belajar, Arif juga mengaplikasikan ilmu yang dipelajari dalam berbagai kasus dan selalu melakukan evaluasi maupun diskusi. Hal-hal inilah yang dibawakan Arif dalam setiap *training-trainingnya* dimana Arif lebih menekankan pada aplikasi dan praktek selain teori.

Arif sudah membuktikan bahwa dunia teknologi pikiran bisa mengantarnya dari pekerjaan menjadi seorang supir sampai menjadi seorang sales director dari sebuah perusahaan ternama. Beberapa yang dipelajari Arif dari dalam dan luar negeri seperti:

- ✓ Neuro Linguistic Programming
- ✓ Timeline Therapy
- ✓ Hypnotherapy
- ✓ Ego State Therapy
- ✓ *Coaching*
- ✓ Serta semua hal yang berkaitan dengan teknologi pikiran



Beberapa buku yang telah dihasilkan, diantaranya:

- ✓ Kalau Anda Mau Pasti Bisa – Rahasia Kekuatan Hipnoterapi & NLP, Titikmedia Publisher 2010
- ✓ Ego state therapy – Gramedia Pustaka Utama, 2011
- ✓ The Handbook of Hypnotherapy Script & Strategies – Elex Media 2011

Arif mempunyai motto tentang dirinya sendiri yang dipersembahkan kepada kliennya yaitu **“Your Best Friend for Finding Your True Potential”**. Arif bisa dihubungi lewat email ke [arif.antonius@gmail.com](mailto:arif.antonius@gmail.com) atau langsung ke website [www.mind-reprogramming.com](http://www.mind-reprogramming.com) dan [www.antoniusarif.com](http://www.antoniusarif.com) untuk Pelatihan Motivasi, *Selling, Counseling, Hypnotherapy, Coaching* dan *Therapy* bisa hubungi **081317907001** dengan **Anna Meilanny**.