

Hypno-Slim: Percaya Diri Dalam Membentuk Tubuh

“Saya ingin menurunkan berat badan, tapi...bagaimana caranya?”.

Keluhan di atas adalah yang biasa diungkapkan para wanita atau orang-orang yang ingin menurunkan berat badan.

Sebenarnya jawaban untuk pertanyaan di atas sangat mudah sekali, dimana semua orangpun tahu, “Kurangi saja makan yang berlebihan, kurangi ngemil, lalu olah raga atau senam secukupnya”. Selesai.

Bagi sebagian orang, jawaban atau solusi di atas mungkin dapat dilaksanakan dengan mudah tanpa beban apapun. Tetapi, apakah sebagian orang yang lain dapat dengan mudah melakukannya tanpa beban apapun? Jawabannya, belum tentu. Bisa ya, bisa tidak. “Susah...”, “Tahu, tetapi sulit...”, “Kalau harus seperti gitu sih.. males ah..”, dan sebagainya, itulah yang sering diucapkan. Pada prinsipnya mereka sebenarnya mengetahui apa keinginan mereka sebenarnya, namun mereka tidak dapat atau sulit untuk melakukan. Akhirnya, ada yang melakukan 'jalan pintas' seperti minum obat pencahar, obat pelangsing, atau mereka melakukan sesuatu untuk membuang makanannya setelah mereka makan (bulimia). Dengan obat pelangsing mungkin tujuan menurunkan berat badan bisa tercapai. Namun dari beberapa kasus yang ada, meskipun minum obat-obatan seperti ini, tetapi tanpa perubahan perilaku lain seperti mengurangi mengemil, makan diatur (diet), olahraga, rata-rata mereka masih merasa gemuk seperti biasanya.

Lalu, apa yang salah ??? Sebelum kita membahas lebih lanjut, lihat artikel sebelumnya: “ [Hypnotherapy dalam Motivasi dan Empowerment](#) ”, oleh NSK NUGROHO mengenai kategori motivasi seseorang.

"I know what I want, I don't do what I want"

"Saya tahu apa yang saya inginkan, tetapi saya tidak dapat melakukan apa yang saya inginkan"

Saat ini persoalan menguruskan, menurunkan berat badan, atau membentuk badan menjadi ideal telah menjadi pembicaraan hangat di mana-mana dengan motivasi yang berbeda-beda untuk setiap orang. Isue yang paling sering muncul dilontarkan adalah karena alasan kesehatan. Sayangnya, isue kesehatan ini biasanya hanya digunakan sebagai kambing hitam saja. Banyak di antara para wanita, yang meskipun tubuhnya 'subur' atau gemuk pada ukuran tertentu, secara medis kedokteran sebenarnya, (dengan hasil pemeriksaan medis) masih dinyatakan sehat dan tidak bermasalah. Tetapi di antara mereka selalu mengatakan bahwa mereka tidak sehat atau kurang sehat sehingga berpotensi untuk sakit.

Apa yang membuat mereka selalu berpikir seperti itu ???

Berhati-hatilah dengan suatu motivasi atau keinginan tersembunyi. Tidak semua orang yang ingin menurunkan berat badan hanya karena suatu motivasi ingin sekedar sehat. Banyak juga

Hypno-Slim: Percaya Diri Dalam Membentuk Tubuh

Ditulis oleh NSK NUGROHO, MCH, CHt, CH, CI

Kamis, 01 November 2007 07:00 - Terakhir Diperbaharui Senin, 16 May 2011 16:45

di antaranya ingin menurunkan berat badan karena alasan ingin terlihat lebih seksi, berpenampilan lebih menarik, dapat menggunakan baju yang bermodel, dan sebagainya. Kadang-kadang akibatnya, memang berat badan menjadi turun dan mungkin terlihat seksi, namun badan menjadi lesu, mudah lelah, dan muncul penyakit-penyakit lainnya.

"I don't know what I want, I just do what I do"

"Saya tidak tahu maksud saya sebenarnya, pokoknya saya kerjakan, yang penting kurus"

Seperti inilah yang sering muncul dalam kasus-kasus penurunan berat badan, di luar kasus masalah metabolisme, stress, ataupun traumatik.

"Saya ingin menurunkan berat badan, karena nanti 6 bulan lagi saya akan menikahkan anak saya, kalau nanti gemuk saya takut baju saya kesempitan dan sempit".

Kalau masalahnya seperti ini, sebenarnya mudah sekali. "Gunakan saja baju yang lebih longgar. Beres bukan?".

Tetapi apa responsnya?

"Yaaah...., nanti kalau terlihat gemuk saya akan terlihat jelek".

"Oleh siapa?"

"Oleh orang-orang".

Nah, inilah jawaban sebenarnya. Pelaku merasa rendah diri karena takut atau malu jika orang lain akan mengatakan dia jelek, yang padahal belum tentu benar.

Ada wanita yang menurut pengamatan dirinya tubuhnya tidak terlihat gemuk dan mungkin juga kurus, tetapi tetap saja dia merasa tubuhnya gemuk dan sangat khawatir sekali jika berat badannya naik meskipun hanya setengah kilogram saja. Lalu apa yang akan dilakukannya? Dia mungkin langsung mencari baju ukuran baru, mungkin menuju ahli tusuk jarum, mungkin ke pijat refleksi, atau mungkin minum obat tertentu, atau mungkin saja tidak makan selama satu hari, dan sebagainya.

Luar biasa! Hanya karena masalah seperti ini, seseorang dapat berubah perilakunya sedemikian hebatnya. Apa yang terjadi bila apa yang akan dilakukannya tidak tercapai, seperti ukuran baju yang dicari tidak ada karena kebetulan toko sudah habis stoknya, atau ahli tusuk jarum dan ahli pijat refleksinya sedang ke luar negeri, atau obat yang dicari hilang atau habis, dan sebagainya. Di mana pada intinya apa yang diinginkan tidak dapat terpenuhi?

Pelaku mungkin menjadi stress dan khawatir terus menerus karena apa yang diinginkan tidak diperolehnya. Oleh karena dia berpikir terus mengenai rasa khawatirnya, mungkin saja dia menjadi migren, pusing, darah tinggi, atau sakit mag dan sebagainya.

Hypno-Slim: Percaya Diri Dalam Membentuk Tubuh

Ditulis oleh NSK NUGROHO, MCH, CHt, CH, CI

Kamis, 01 November 2007 07:00 - Terakhir Diperbaharui Senin, 16 May 2011 16:45

Dan biasanya, bila sudah bermasalah seperti ini, pelaku tidak menyadari lagi sumber permasalahan utama (yang ingin percaya diri dengan terlihat kurus). Akibatnya, yang muncul adalah rasa pusing, sakit mag dan sebagainya tanpa mengetahui penyebab utamanya.

Memang, mungkin contoh di atas agak ekstrim, tetapi pelajaran yang dapat kita petik dari kasus di atas adalah bahwa kaitan antara rasa percaya diri dengan pembentukan tubuh sangatlah kuat. Seseorang ,yang tidak mengetahui, ragu, atau tidak jujur dengan motivasi dirinya sebenarnya (dalam kasus ini untuk membentuk atau menurunkan badan), melakukan suatu tindakan yang mungkin 'asal-asalan' yang penting terlihat langsing. Dan tanpa disadari pula dia membuat suatu pembenaran atas tindakannya yang mungkin tidak sesuai dengan motivasi sebenarnya. Akibat dari hal tersebut muncullah suatu masalah perilaku dimana dia sendiri tidak mengetahui mengapa perilakunya menjadi seperti ini.

Mengapa harus malu pada diri sendiri atau juga malu pada orang lain karena ukuran tubuh kita? Ingat, tidak semua orang selalu beranggapan bahwa tubuh yang gemuk adalah jelek atau tubuh yang kurus adalah bagus.

Membuat rasa percaya diri bagi sebagian orang mungkin mudah untuk melaksanakannya. Tetapi, untuk sebagian yang lain kata-kata itu seolah hanya di mulut saja, rasanya sulit sekali untuk mengimplementasikannya; dengan sepenuh hati. Silakan anda pikirkan dan renungkan, apa motivasi anda menurunkan berat badan sudah sesuai dengan keinginan anda sebenarnya sebelum anda melakukan suatu tindakan.

Ditulis dari berbagai sumber dan pengalaman oleh:

NSK NUGROHO, MCH, CHt, CH, CHI

Hypnotist - Hypnotherapist

Member and Certified Master of Clinical Hypnotherapy & Certified Hypnotherapist of IACT (International Association of Counselors and Therapists) -USA & Institute for Neuro-Research and Education, New York.

Member and Certified Hypnotists of NGH (National Guild of Hypnotists)-USA

Member of Achievement Center New York

Member and Certified Hypnosis Instructor of IBH (The Indonesian Board of Hypnotherapy)

Mail: nnsk@dnet.net.id , atau nsknugroho@yahoo.com

Web: <http://www.nsknugroho.com>