

Hypnotherapy: Hypnosis Dalam Kehidupan sehari-hari - 2 (sambungan)

Kita adalah manusia yang selalu melakukan aktifitas setiap hari (bukan hanya sekedar tidur dan bangun saja), sangat pasti bahwa, secara sadar atau tidak, kita selalu terhypnosis oleh suatu peristiwa baik itu berasal dari kantor, toko, rumah dan dimanapun, baik atau buruk, setiap hari!! Setiap orang pasti masuk ke keadaan hypnosis minimal dua kali dalam sehari, yaitu pada ketika akan tidur lelap dan ketika bangun tidur.

Sekarang, tergantung pada diri kita untuk meresponsnya, secara langsung atau tidak. Bila pengaruh tersebut menyenangkan (sehingga kita dapat menikmatinya) dan sesuai dengan nilai yang kita miliki, biasanya kita akan langsung merespons dan langsung terpengaruh. Disadari atau tidak, lama kelamaan pengaruh tersebut dapat merubah perilaku, sikap, maupun sifat kita. Dan bahkan, perubahan yang terjadi dapat permanen selama sesuai dengan nilai kita.

Jadi, apakah kita harus selalu menolak pengaruh tersebut?

Tidak perlu selalu harus. Setiap manusia sudah dilengkapi suatu filter dan sudah mempunyai nilai dasar yang sudah mengakar dalam dirinya, sehingga bila kita tidak menyukainya, sadar langsung atau tidak, kitapun sudah dapat menolaknya secara otomatis.

Bagaimana kalau kita selalu menolak?

Sangat disayangkan, kalau anda menolaknya anda akan selalu merasa menjadi "outsider" pada setiap peristiwa dan kejadian, karena anda melakukan self hypnosis sendiri untuk selalu menghindar dan mengabaikan. Akibatnya, kalau anda tidak kuat, maka anda akan menjadi selalu frustrasi dan stress setiap mengalami atau melihat suatu peristiwa, karena anda selalu merasa tidak cocok dengan diri sendiri. Dan kalau sudah parah, anda biasanya akan selalu mencela setiap hal. Dan hati-hati, orang lain akan menganggap diri anda aneh yang anda sendiri tidak menyadarinya. Atau, orang lain akan menganggap anda sebagai orang yang tidak pedulian.

Jadi, harus bagaimana?

Bersikap bijak terhadap suatu hal, dapat memilahkan mana yang dapat kita terima dan mana yang harus kita abaikan, dapat menentukan mana yang perlu mana yang tidak, mana yang prioritas dan mana yang tidak.

Selalu "menerima" pengaruh dari luar juga kurang baik. Mungkin sewaktu anda tadi berjalan menuju kantor, anda melihat sebuah tissue yang tidak ada gunanya terletak di pinggir

Hypnotherapy: Hypnosis Dalam Kehidupan sehari-hari - 2 (sambungan)

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

Kamis, 01 November 2007 07:00 - Terakhir Diperbaharui Sabtu, 12 Februari 2011 11:48

jalan. Ketika sampai kantor, kertas tissue di pinggir jalan tadi selalu terbayang. Akibatnya anda akan stress karena selalu memikirkan sesuatu yang sebenarnya tidak perlu dipikirkan.

Terbiasa menolak juga kurang baik. Mungkin sewaktu anda lupa mengancingkan celana selesai dari toilet, lalu orang memberitahu anda mengenai kancing celana anda, karena anda terbiasa menolak maka anda akan mengabaikan pemberitahuan tersebut. Orang lain akan menganggap diri anda sebagai orang yang aneh. Umumnya klien yang datang ke klinik hypnotherapy adalah orang-orang yang tidak mampu, belum tahu, atau belum bisa mengatasi pengaruh luar tersebut (tidak siap secara mental, terlalu mudah terhypnosis lingkungan), sehingga tidak dapat memilah mana yang penting dan mana yang tidak sesuai nilainya sendiri. Hal ini mengakibatkan pertentangan yang luar biasa dalam dirinya sehingga pelaku menjadi stress, depresi, atau masalah mental lainnya. Bahkan, bila masalah ini tidak segera diselesaikan, akan mengakibatkan psikomatis, yaitu mengalami sakit medis yang diakibatkan oleh pikiran seperti jantung, darah tinggi, narkoba, diabetes, asam urat, asthma, dan sebagainya. Menurut beberapa penelitian, 80% penyakit disebabkan karena pikiran. {rokaccess guest, special}.....

Untuk membaca lanjutannya, silahkan Login terlebih dahulu! {/rokaccess}{rokaccess registered, special}

Dalam hal ini, fungsi seorang hypnotherapist adalah men-encode-hypnotized klien yang telah terhypnosis oleh pengaruh lingkungannya agar klien mampu menghadapi pengaruh lingkungan tersebut, sehingga klien mampu memandang masalah lingkungannya dengan lebih arif & bijak.

Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa proses hypnosis dan keadaan hypnosis atau trans selalu kita alami setiap waktu. Sekali lagi, pengaruh hypnosis akan bekerja bila kita menikmatinya dan dapat permanen bila pengaruh tersebut sesuai dengan nilai dasar dan keinginan kita. Tetapi, suatu kondisi tertentu, suatu keadaan dapat membentuk diri kita secara berangsur angsur (disadari langsung atau tidak) walaupun pada pertamanya kita tidak menikmatinya, seperti halnya iklan di atas.

Bayangkan kalau anda tidak menikmatinya, pada kasus tertentu juga akan merugikan diri anda sendiri. Seperti halnya saat anda akan tidur, kalau anda tidak dapat menikmatinya sehingga anda tidak dapat masuk dalam keadaan hypnosis maka pikiran anda akan aktif berpikir kesana kemari. Sulit sekali anda untuk tidur, yang ujung-ujungnya menjadi stress.

Bagaimana kalau kita tidak mampu menyaring efek hypnosis dari lingkungan kita sehingga kita tidak dapat memilah mana yang baik atau mana yang buruk, mana yang penting mana yang tidak?

Sekali lagi, kita tidak perlu terlalu mengkhawatirkan hal tersebut, karena hal itu sangat tergantung nilai dasar kita yang mungkin kita sendiri tidak menyadarinya.

Yang paling baik adalah bagaimana kita menjaga nilai dasar kita atau membentuknya menjadi sistem nilai agar kita supaya memiliki nilai yang positif.

Hypnotherapy: Hypnosis Dalam Kehidupan sehari-hari - 2 (sambungan)

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

Kamis, 01 November 2007 07:00 - Terakhir Diperbaharui Sabtu, 12 Februari 2011 11:48

Cara umum yang dapat membentuk sistem yang positif ialah dengan menanamkan sifat-sifat religius atau spiritual sesuai dengan agama kita, menanamkan budi pekerti yang benar, menanamkan etika-etika yang berlaku benar, dan hal lainnya.

Seorang konselor, pemuka agama, ataupun motivator dapat membantu untuk menanamkannya. Tetapi hanya dengan menanamkan suatu nilai dasar saja belum cukup dan belum tentu efektif, karena masih membutuhkan motivasi dan empowerment untuk menerapkan nilai tersebut.

Contohnya seorang narkoba yang telah dimasukkan suatu rehabilitasi sedemikian rupa sehingga nilai dasarnya sudah berubah bahwa narkoba adalah hal yang harus dihindari. Namun, apa yang terjadi kemudian? Orang tersebut kembali ke lingkungan semula. Nilai-nilai yang telah dibentuk dapat pudar lagi, dan dia terpengaruh lagi oleh lingkungannya sehingga kembali lagi menjadi narkoba, bahkan semakin parah. Dia hanya mengetahui bahwa narkoba itu tidak baik, tetapi harus bagaimana?

Di sinilah metoda hypnotherapy dibutuhkan dalam memotivasi dan memberdayakan nilai dasar. (Lihat artikel NSK NUGROHO: [Peranan Hypnotherapy dalam Motivasi dan Empowerment](#)). 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>

Â

{/rokaccess}