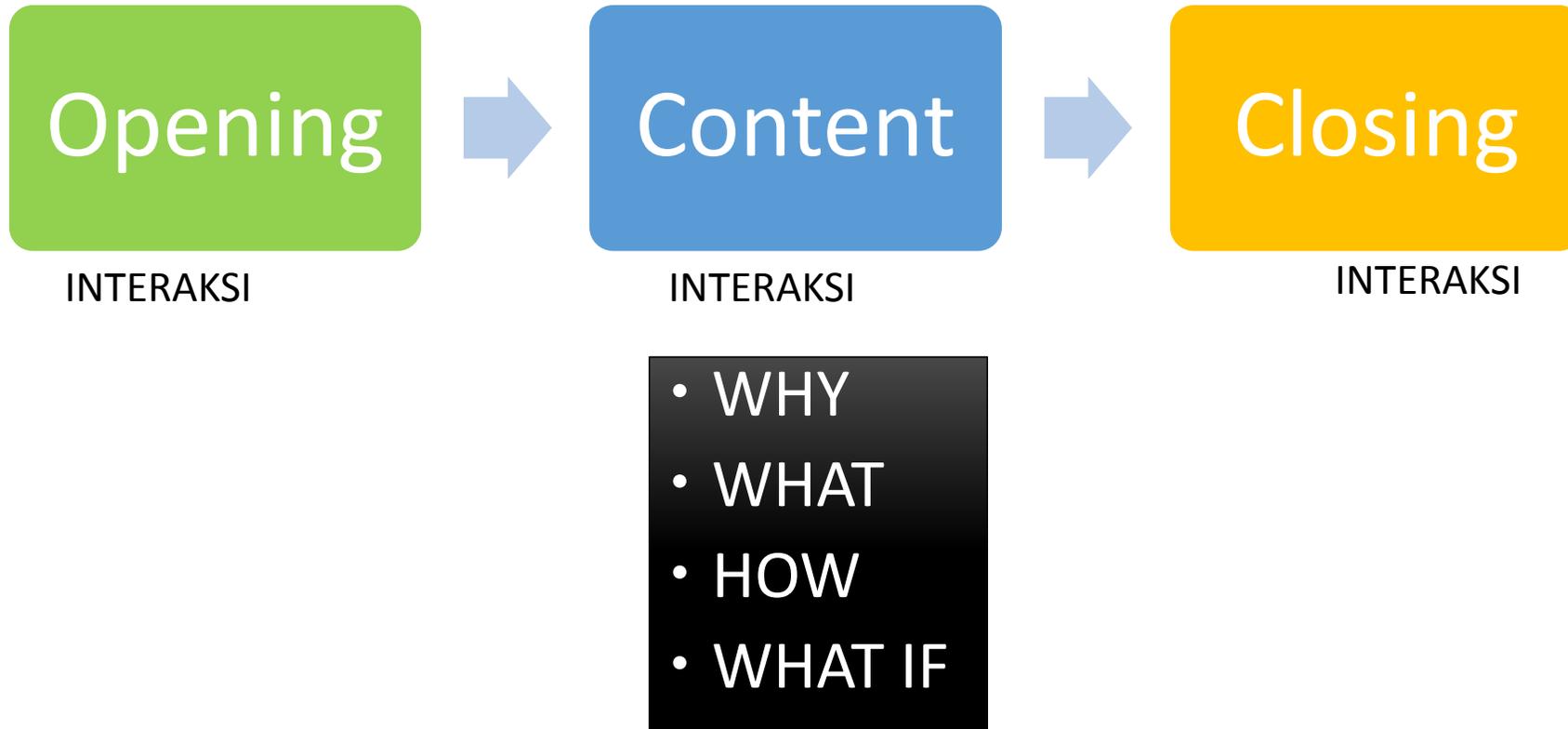


# Self Hypnosis

QUANTUM SELF MASTERY SERIES

**YUDISTIRA, C.Ht.,**  
[www.hipnoterapi.ws](http://www.hipnoterapi.ws)

# WEBINAR AGENDA



# Biodata



- Nama : Yuan Yudistira
- Pendidikan Formal : SMAN 2 BOGOR (FISIKA)  
S1 – IPB (MP – FATETA 30)  
S2 – BUDI LUHUR UNIV. (MKOM)
- Pendidikan Non Formal :
  - Certified Instructor – Indonesian Board Of Hypnotherapy (IBH)
  - Certified Hypnotherapy – Adi W Gunawan Institute Of Mind Technology (AWGI)
- Praktek Hipnoterapi 3 tahun (sabtu & minggu)
- Menyalurkan Hobi Komputer di PT SILOAM INTERNATIONAL HOSPITALS, sebagai **Deputy Head ICT Division & Pipelines** (senin – jumat)

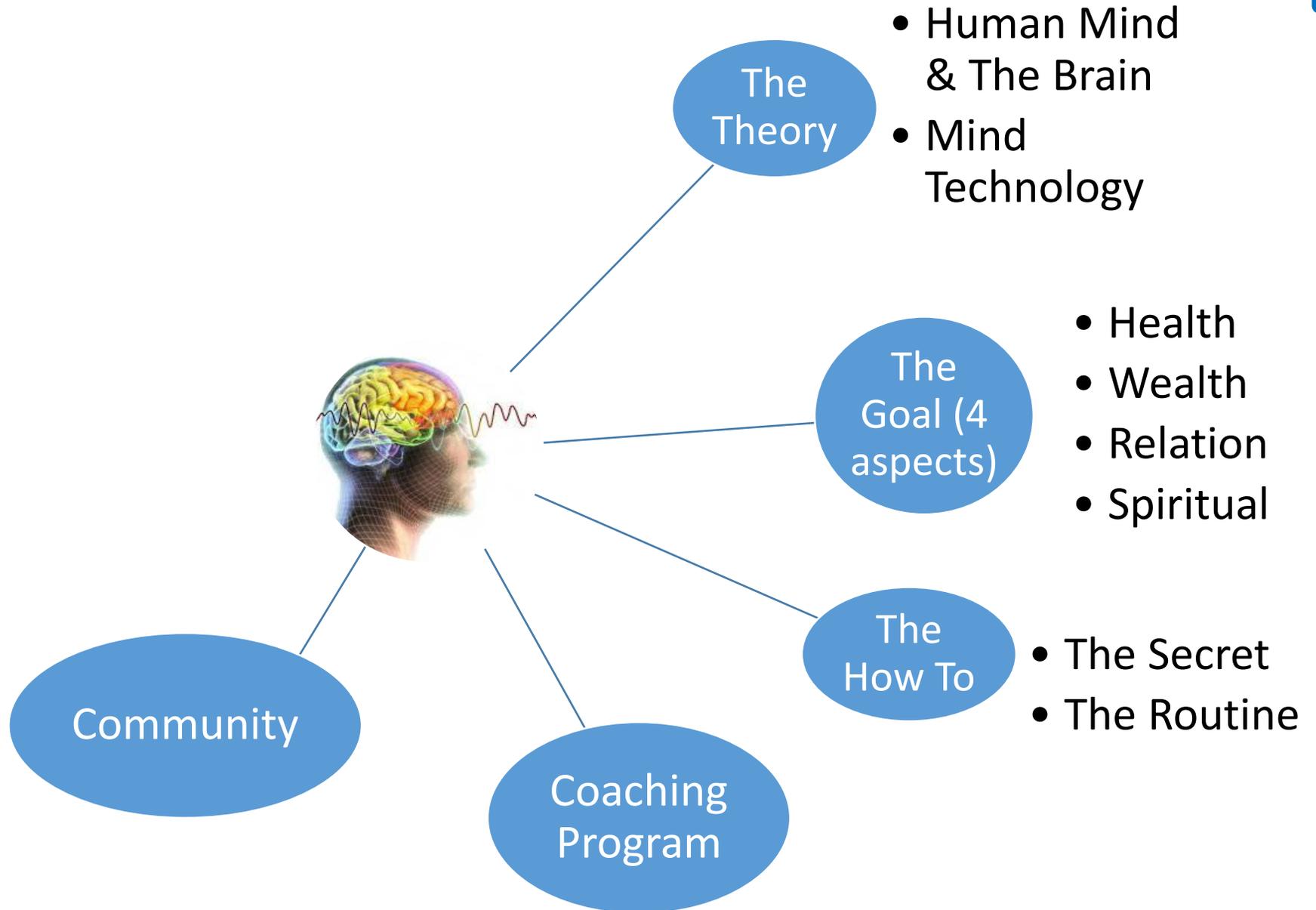
# OPENING



- SAYA PUNYA MISI:
  - Saya ingin memberdayakan, mendorong, membimbing **BANYAK ORANG** untuk bisa mengenali segala kemampuan dan potensi diri sehingga bisa berdaya dan memberdayakan orang-orang di sekelilingnya
- CARA YANG SAYA LAKUKAN:
  - BLOGING : <http://hipnoterapi.ws/category/blog-hipnoterapi-terbaru/>
  - WEBINAR
  - HIPNOTERAPI
  - COACHING

# MASTER PLAN

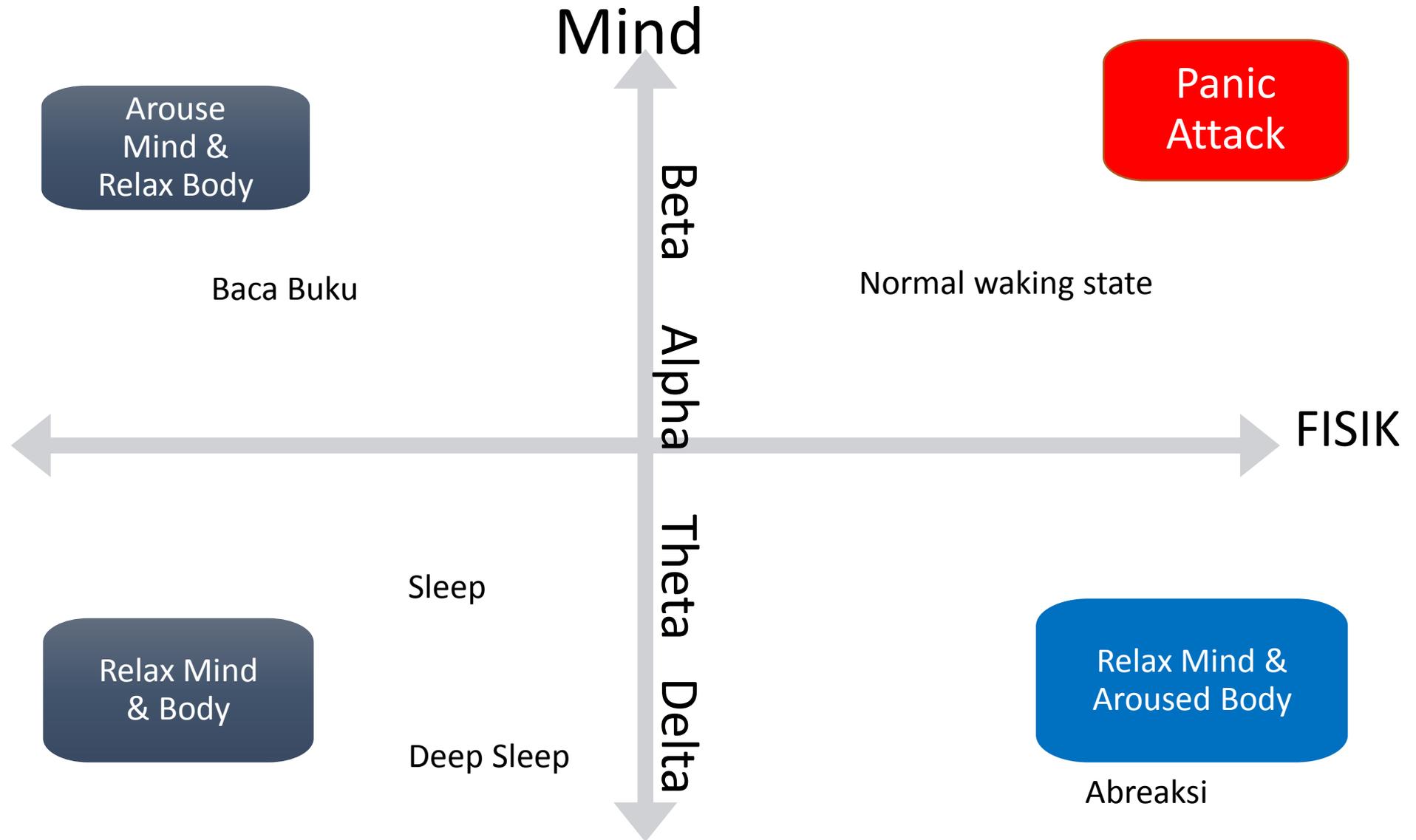
The  
What



# Beberapa Issue

- Saya tidak bisa “relaksasi”
- Saya tidak merasakan secara permanent (continue)
- Saya tidak mendapatkan jawaban dari bagian diri
- Bagaimana agar sugesti bisa efektif

# Hypnosis Bukan Relaksasi Fisik



# Teknik Menurunkan Gelombang Otak (mengendalikan pikiran)



- Meditasi Mata Ketiga
  - Tambahan Tips: Menarik lidah pendek dan diletakan di bawah
  - Bantuan Music
  - Mantra
- Tidak ada beban emosi

# Teknik Melepaskan Emosi

- Katarsis
- Hypno-EFT
- Bantuan Terapis



# Katarsis

- Menurut wikipedia, Katarsis atau katharsis, (dari bahasa Yunani: κάθαρσις) pertama kali diungkapkan oleh para filsuf Yunani, yang merujuk pada upaya “pembersihan” atau “penyucian” diri, pembaruan rohani dan pelepasan diri dari ketegangan.

Jadi katarsis ini memang sebuah upaya atau sebuah cara yang bisa Anda lakukan untuk melepaskan ketegangan atau beban emosional terpendam.

- Source: <http://hipnoterapi.ws/2013/06/29/menyucikan-diri-dengan-katarsis/>

# Tidak Permanent?

- Gelombang Otak Terus Berubah
- Butuh Latihan Dan Pembiasaan



# Komunikasi Dengan Bagian Diri



- Kunci Keberhasilan:
  - Pahami Konsep
  - Yakini Anda Bisa
  - Berlatih Masuk Kondisi Hypnosis (Meditative)
- Jangan berharap terhadap fenomena tertentu
- Setiap Orang punya pengalaman yang unik



# Teknik Sugesti Pada Self Hypnosis

- Anda sudah mencatat sugesti yang akan anda tanamkan, kemudian baca dengan suara liris (bersuara lebih baik dibanding dalam hati)
- Anda sudah merekam sugesti kemudian mendengarkannya dengan headphone
- Dilakukan berulang-ulang
- Bayangkan dengan cermat dan detail seolah olah apa yang anda sugestikan itu sudah berhasil anda miliki:
  - Bagaimana perasaan Anda ? Coba munculkan
  - Bagaimana sikap anda? Kehidupan Anda?
  - Bagaimana respons orang lain? Apa yang mereka katakan
  - (visual, auditory, kinesthetic, gustatory, olfactory)

# Link Audio Therapy

- <http://hipnoterapi.ws/atisha/> (personal development)



# Teknik Katarsis

- Apa itu katarsis?
- Latihan Katarsis Lite Version



Tanya Jawab

