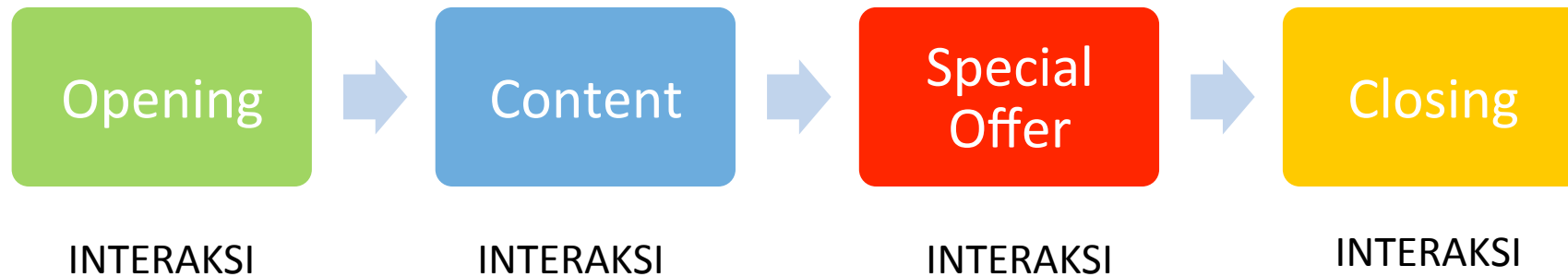


Self Hypnosis

QUANTUM SELF MASTERY SERIES

YUDISTIRA, C.Ht.,
www.hipnoterapi.ws

WEBINAR AGENDA



- WHY
- WHAT
- HOW
- WHAT IF

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

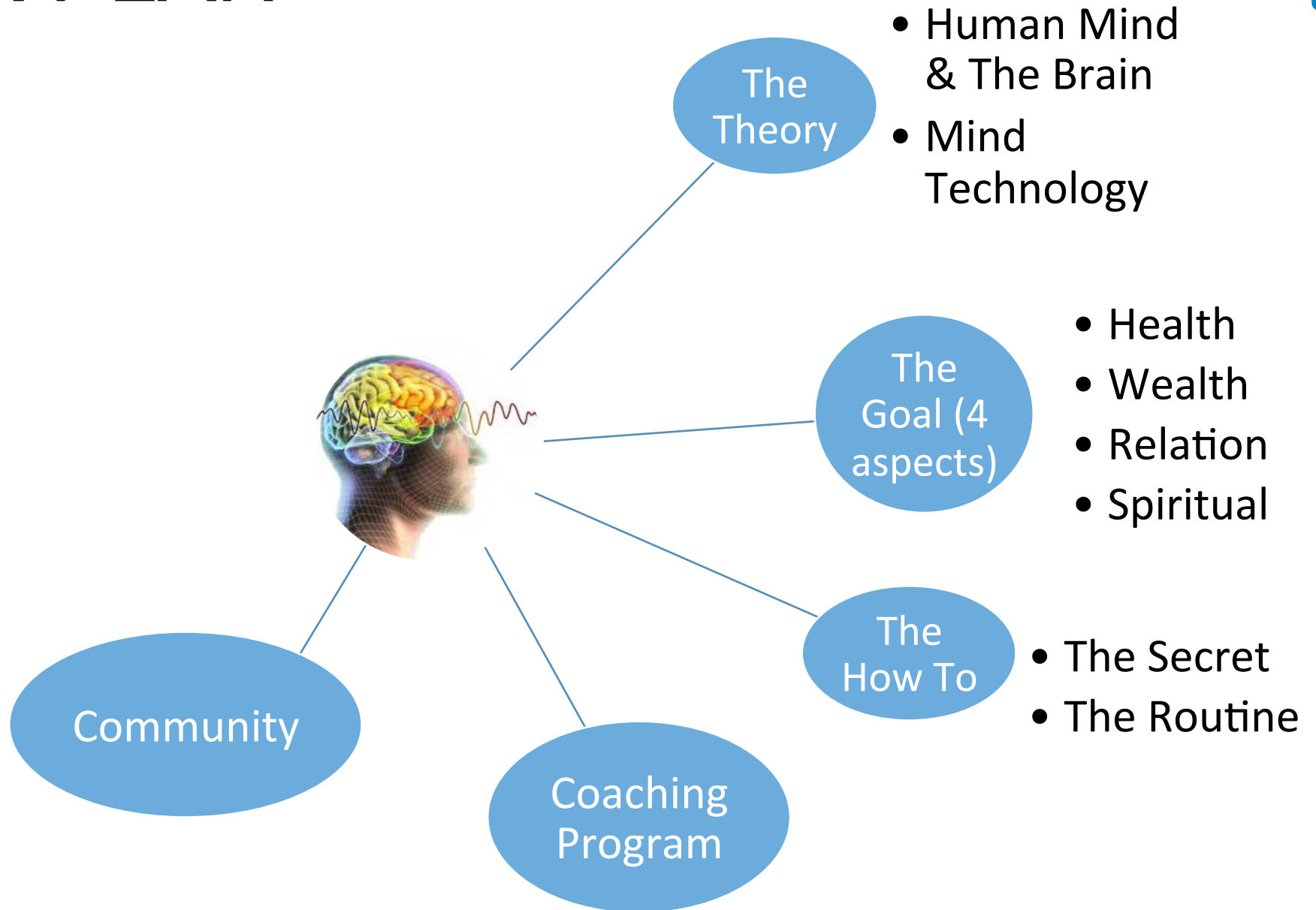
MENGAPA ORANG SUKSES BISA SUKSES?

- Punya **KEBIASAAN** yang efektif
- Punya **KEPERCAYAAN DIRI** yang tinggi
- Punya **KESEHATAN FISIK & MENTAL** yang baik
- Punya kemampuan **KOMUNIKASI** yang baik
- **TAHAN BANTING**
- **TUJUAN HIDUP YG JELAS**
- Nilai-nilai positif

90%
DIPENGARUHI
OLEH
PROGRAM
ALAM BAWAH
SADAR

MASTER PLAN

The
What

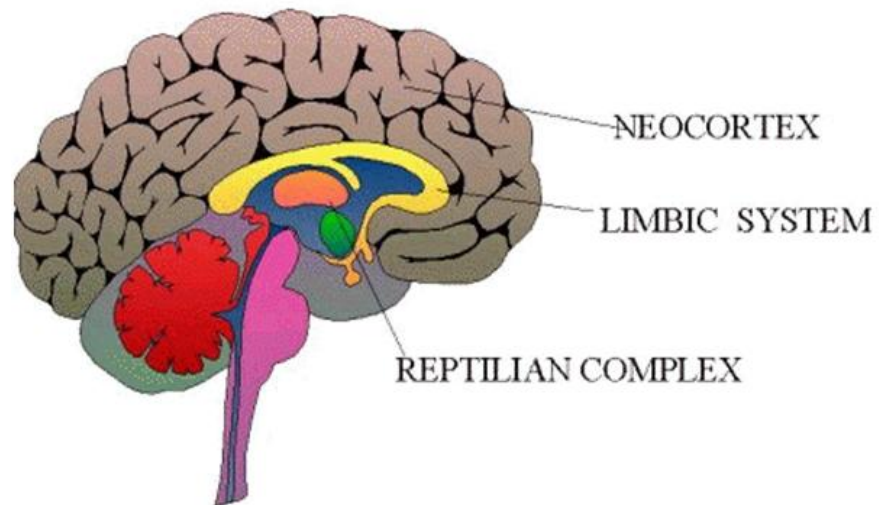


PIKIRAN MANUSIA DAN OTAK

Analogi Hardware (perangkat keras)

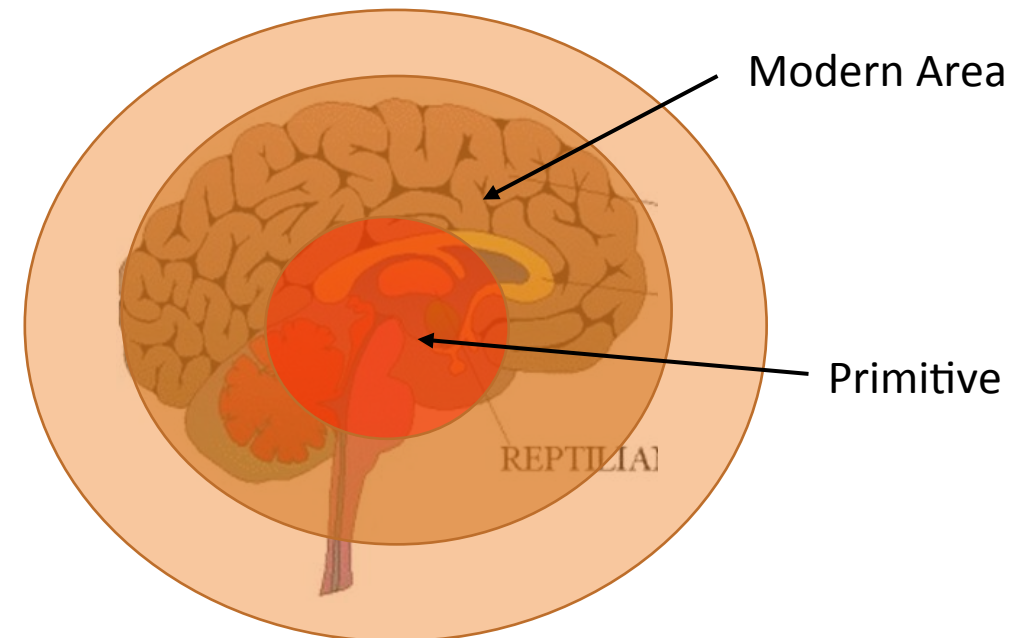
Evolution model: TRIUNE BRAIN

(http://en.wikipedia.org/wiki/Triune_brain)



Analogi Software (perangkat lunak)

Human MIND



Memahami Prinsip Dasar

1. Reptilian/Survival Brain:

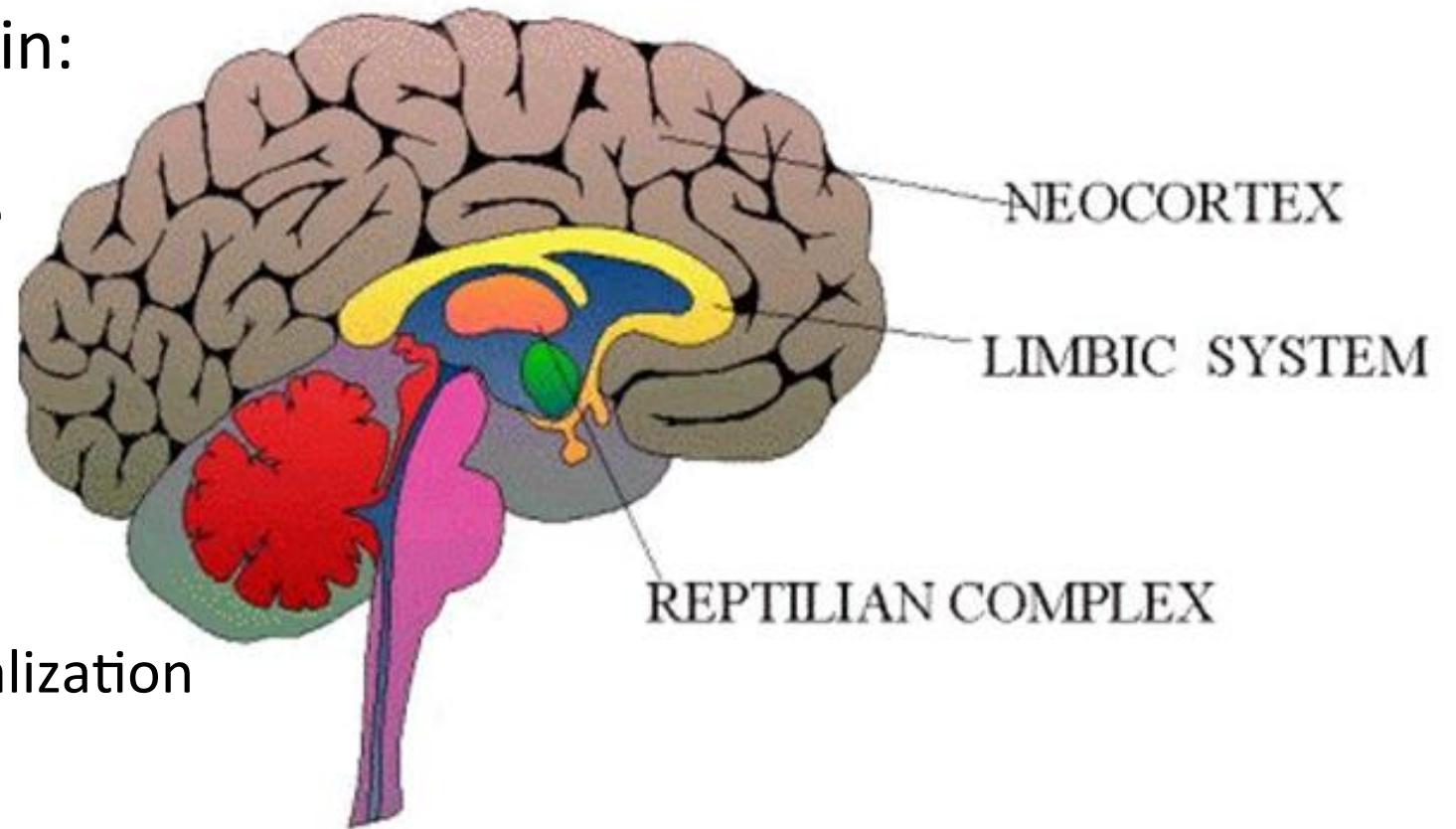
- Security Feeling
- Fight or Flight Response

2. Mamalian Brain:

- Emotional Feeling

3. Neo Cortex:

- Critical Factor
- Verbal Language / Visualization



Teori Tentang Pikiran (MIND)

- Ketika seorang bayi lahir, dia dibekali oleh dua lapis pikiran yaitu :
 - Un-conscious mind / Primitive Area
 - Sub-conscious mind / Moderen Area
 - Dan dalam perjalanannya Terbentuk lapisan ketiga yang bernama Conscious mind.

Fungsi Tiap Lapisan

Un-conscious Mind

- Menyimpan program dasar bawaan u/ syaraf, biokimia tubuh & organ

Sub-conscious Mind

- Believe/Value
- Habit
- Emosi
- Ego Personality
- Kreativitas
- Persepsi
- Memory Jangka Panjang

Conscious Mind

- Filter
- Rasional Mind
- Analitical Mind
- Will Power
- Memory Jangka Pendek

MIND TECHNOLOGY

- tech·nol·o·gy

tek'näləjē/

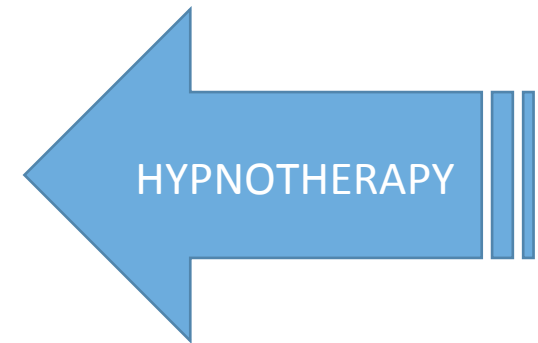
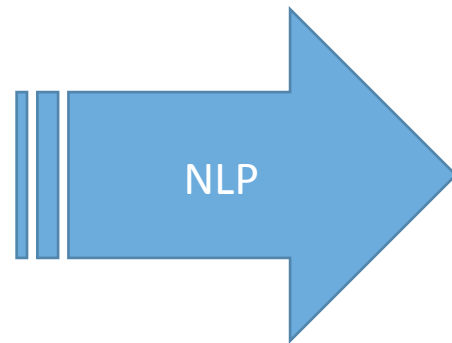
noun

the application of scientific knowledge for practical purposes, especially in industry.

MIND TECHNOLOGY:

“Penerapan pengetahuan dan metoda ilmiah untuk tujuan praktis dalam hal pikiran”

MOST POPULAR MIND TECHNOLOGY



TUJUAN MENGGUNAKAN TOOLS



Mahluk apa itu NLP dan Hipnoterapi

- NLP
 - Adalah tata cara memprogram kembali pikiran dan emosi dengan menggunakan teknik komunikasi yang bekerja pada level kesadaran tertentu
- Hipnoterapi / Terapi Hypnosis
 - Adalah teknik memprogram pikiran dan emosi dalam kondisi dimana tertembusnya factor kritis kesadaran sehingga sugesti bisa diterima



ALL HYPNOSIS IS SELF HYPNOSIS

UNTUK MENCABUT GIGI, SEORANG DOKTER GIGI TIDAK BISA MENCABUT GIGINYA SENDIRI

Apakah Sebenarnya Hipnosis

- Hipnosis adalah suatu kondisi di mana perhatian menjadi sangat terpusat sehingga tingkat sugestibilitas meningkat sangat tinggi
- Hipnosis adalah seni komunikasi untuk mempengaruhi seseorang sehingga mengubah tingkat kesadarannya, yang dicapai dengan cara menurunkan gelombang otak
- Hipnosis adalah seni eksplorasi alam bawah sadar
- Hipnosis adalah kondisi kesadaran yang meningkat
- Hipnosis adalah suatu kondisi pikiran yang dihasilkan oleh sugesti
- Hipnosis adalah pemusatan fokus pikiran hanya kepada satu ide atau konsep

LEBIH JAUH TENTANG SELF HYPNOSIS

- Yang bisa dilakukan ketika melakukan Self Hypnosis
 - PENANAMAN SUGESTI / PROGRAM MENTAL
 - BERKOMUNIKASI DENGAN BAGIAN DIRI dan TUBUH
 - MENINGKATKAN INTUISI
 - MENINGKATKAN KREATIVITAS DENGAN VISUALISASI
 - MELAKUKAN PENYEMBUHAN FISIK & MENTAL (RELAKSASI)

SUGESTI YANG BERHASIL

- SUGESTI DIDORONG EMOSI YANG KUAT
- SUGESTI DISAMPAIKAN BERULANG ULANG
- SUGESTI DISAMPAIKAN KETIKA KRITIKAL FAKTOR TEMBUS
- SUGESTI DIKAITKAN DENGAN SPIRITUAL FIGURE / APPROACH

BAGAIMANA MENYUSUN SUGESTI

- Kalimat Sugesti Singkat
- Sugesti Masuk Akal
- Anda suka sugesti tersebut dan Yakin Berhasil
- Sugesti bersifat progresif
- Sebisa mungkin menggunakan kalimat positif

Contoh :

- "Mulai hari ini dan seterusnya saya semakin ketagihan belajar"
- " Saat saya berfikir saya menciptakan dan menarik uang. Saat saya tidur uang mendekat pada saya. Saat saya bangun uang akan mengejar saya. Karena saya adalah magnet uang"

BAGAIMANA CARANYA SELF HYPNOSIS?

1. SIAPKAN SUGESTI YANG AKAN DISAMPAIKAN (Hati-hati dengan sugesti yang Anda berikan)
2. SIAPKAN TUBUH DALAM KONDISI NYAMAN
3. IZINKAN TUBUH ANDA RELAX (Bisa Dibantu Dengan Mengatur Nafas beberapa kali, Tarik Nafas Dari Hidup dan Perut Kembung, Buang Nafas dari Mulut dan Perut mengempis kembali)
4. MRIPAT MUJER TEKNIK / “MEDITASI MATA KETIGA”
5. BACA ATAU DENGARKAN SUGESTI, KOMUNIKASI DENGAN BAGIAN TUBUH, PENYEMBUHAN DLL

OPTIONAL: Bisa dibantu sambil mendengarkan musik relaksasi

DEMO & LATIHAN

- MEDITASI MATA KETIGA
- **Mata ketiga adalah kelenjar pineal, ada di tengah batok kepala kita, selalu terbuka karena tidak ada kelopakannya.** Anda bisa mencoba meditasi di cakra mata ketiga, kalau mau.
- **Cara meditasi di cakra mata ketiga mudah** saja, yaitu
 1. Duduk dengan punggung tegak. Bisa bersila, bisa juga di atas kursi.
 2. Fokuskan kesadaran anda di titik antara kedua alis mata.
 3. Rasakan saja kesadaran anda berada di titik itu. Rasakannya dengan bola mata anda yg dipejamkan. Bisa juga setengah terpejam.
 4. Lakukan rutin tiap hari, 30 menit di pagi hari, dan 30 menit di malam hari.

Self Hypnosis – Komunikasi Internal

- TAHAPAN

1. Bawa diri Anda dalam kondisi hipnosis (relax) dengan teknik Mata Ketiga atau dengan mengaktifkan anchor
2. Katakan seperti ini:
 1. Saya tahu ada satu bagian dalam diri saya yang....
Saya ingin berbicara dengan bagian diri ini...
Saya tahu bagian ini sedang mendengarkan saya, apakah Bersedia?

Tunggu jawaban, sampai bagian ini menjawab bersedia. (ada suara atau perasaan bahwa bagian ini bersedia berbicara)
 2. Lanjutkan komunikasi dengan menyampaikan keinginan Anda (lihat demo dan penjelasan LIVE)

TEKNIK NLP EFEKTIF INSTALASI MISI DAN IDENTITAS

HOW
TO

1. RILEX
2. LIRIK KIRI BAWAH DAN KATAKAN SIAPA DIRI ANDA DAN APA MISI ANDA DALAM HIDUP INI
3. LIRIK KE KANAN ATAS, KEMUDIAN LIHAT / BAYANGKAN DIRI ANDA SEDANG MENJALANKAN MISI ANDA
4. LIRIK KE KANAN BAWAH, SAMBIL MASIH MENGINGAT GAMBAR ATAU BAYANGAN SEPERTI PADA LANGKAH SEBELUMNYA DAN COBA SELAMI KIRA-KIRA PERASAAN YG MUNCUL APAKAH SUDAH SESUAI DENGAN HARAPAN (Jika Belum Ulangai Ke Langkah No.3)

ISSUE

- SELF HYPNOSIS SULIT MENGUKUR KEDALAMAN TANPA ADANYA BIMBINGAN
- LEBIH MUDAH DIPASANG ANCHOR/TOMBOL OLEH TERAPIS

Altered State Of Consciousness

- Ultimate Height
- Super Consciousness
- Higher Consciousness
- Normal Waking Consciousness
- Light Trance
- Medium Trance
- Threshold of Somnambulism
- Full Somnambulism
- Profound Somnambulism
- Hypnotic Coma
- Catatonia
- Hypnosleep
- Ultimate Depth
- Sleep

Special Offer



- Klik Di Sini:
- <http://hipnoterapi.ws/self-hypnosis-coaching/>

Closing



- Untuk informasi, konsultasi hubungi:
- HP : 0851-09-612-612 (Call/SMS/WA)
- Email : hypnotherapistjakarta@gmail.com
- PIN BB : 2BD07BD3