

Seni Memberdaya Diri Untuk Sembuh Sehat Sukses



UPDATE TAHUN 2023

YUAN YUDISTIRA, CCH
WWW.HIPNOTERAPI.WS
WWW.PANCURANSERIBU.COM

Seni Memberdaya Diri Untuk Sembuh Sehat Sukses

Copyright: Candradimuka.ID Cibubur 2022

Oleh:

YUAN YUDISTIRA, CCH

Penerbit: CANDRADIMUKA.ID

Hak Cipta Dilindungi oleh Undang-undang

Dilarang mengutip dan mempublikasikan sebagian atau seluruh isi
buku tanpa Izin Penulis

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

Undang-undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

1. Setiap orang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat 1, huruf i untuk penggunaan secara komersial di pidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000,00,- (seratus juta rupiah).
2. Setiap orang tanpa hak atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat 1 (satu), huruf c, huruf d, huruf f, dan atau huruf h, untuk penggunaan secara komersial di pidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00,- (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap orang dengan tanpa hak atau izin pencipta atau pemegang hak melakukan pelanggaran ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat 1 (satu), huruf a, huruf b, huruf e, dan huruf g, untuk penggunaan secara komersial di pidan dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat 3 (tiga) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, di pidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun, atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00,- (empat miliar rupiah).

Daftar Isi

Pendahuluan.....	1
Halaman Komitmen.....	6
Jika Saat Ini Anda Sakit.....	8
Langkah Pertama Untuk Menjadi Berdaya.....	11
Kerangka Utama Seni Memberdaya Diri Pancuran Seribu	17
PILAR PERTAMA (FONDASI)	19
PILAR KEDUA.....	22
BAYANGKAN PIKIRAN ANDA SEPERTI KOMPUTER.....	24
PILAR KETIGA	26
Tujuan Utama.....	31
Belajar Ilmu Tentang Pikiran & Rasa.....	31
Relaksasi Pikiran & <i>No-Mind</i>	33
Mengenal dan Berkomunikasi dengan 3 Bagian Diri.....	37
Mengenal dan Berkomunikasi dengan Bagian Diri (<i>Teori Modern</i>).....	42
TIGA LANGKAH SAJA.....	47
Beban Depresi Berbulan-bulan Lenyap dalam Sekejap.....	55
Mengendalikan Pikiran dan Emosi Lewat Jalur Napas	58
Catatan Anda Selama Latihan.....	77
TEKNIK PERNAFASAN TAMBAHAN.....	84
Mengubah Kenyataan & Mengatasi Beragam Masalah.....	89
Penghambat Kesuksesan Hidup Anda	92
“Coach Bagaimana Agar Latihan Berubah Menjadi Kebiasaan?”.....	94
Coach Bagaimana Menghentikan Kebiasaan Buruk?”	96
“Coach Saya tidak bisa konsen!”	98
“Coach, Saya tidak punya banyak energi”	100
“Coach, Saya lupa sudah seminggu tidak latihan”.....	101
“Coach, Saya tidak ada/punya waktu untuk latihan “.....	102
“Coach, Saya ikut pelatihan ilmu baru..... “.....	103
“Coach, Rezeki saya kok seret?“.....	105
Perayaan Praktisi Pemberdayaan Diri.....	108
Pelatihan Langsung.....	110
Profile Penulis & Penggagas Seni Memberdaya Diri Pancuran Seribu.....	113

Setelah membaca, memahami dan
mempraktekan buku ini, Anda yang sakit
menjadi sembuh dan sehat, yang belum sukses
menjadi sukses dan yang sukses semakin
Bahagia hidupnya.:

Aku Sehat & Aku Kaya & Aku Bahagia

Pendahuluan

Sehat, Kaya dan Bahagia adalah Hak Anda!

Jika Anda belum mendapatkan hak Anda, bisa jadi karena Anda belum memiliki kebiasaan yang membuat Anda layak untuk menikmati hak Anda. Orang-orang yang sehat lahir-batin, kaya dan bahagia itu karena mereka:

1. Memiliki **KEBIASAAN** yang efektif
2. Memiliki **KEPERCAYAAN DIRI** yang tinggi
3. Mempunyai kebiasaan menjaga tubuh **FISIK** dan **MENTAL** yang baik
4. Mempunyai **KEMAMPUAN KOMUNIKASI** yang baik
5. **TAHAN BANTING**
6. **TUJUAN HIDUPNYA JELAS**
7. Mampu memberikan **RESPONSE** yang baik terhadap semua trigger external dan internal
8. Memiliki pandangan **NILAI-NILAI** yang positif

Buku Manual Seni Memberdaya Diri Self Mastery & Self Hypnosis ini akan mempersiapkan diri Anda untuk memiliki kualitas yang dibutuhkan untuk Anda sukses.

Anda tentu tidak akan mendapatkan kualitas tersebut hanya dengan membaca buku ini, dan menghadiri pelatihannya. Anda di garansi mendapatkan kualitas tersebut, jika Anda berkomitmen untuk melatih dan mempraktikkan apa yang diajarkan dalam Seni Memberdaya Diri Pancuran Seribu.

Membaca dan ikut pelatihan hanya akan menambah pengetahuan Anda. Tetapi pengetahuan atau ilmu tanpa amal sama sekali tidak akan membawa manfaat dalam hidup Anda.

Jika kami menjelaskan inti sari buku Seni Memberdaya Diri ini dalam satu paragraf, maka kami akan mengatakan buku ini mengajak Anda untuk **mengambil alih tanggung jawab hidup**. Kemudian buku ini juga memberikan *tools* atau alat yang efektif untuk mengendalikan pikiran dan emosi serta *tools* atau alat sederhana untuk mempengaruhi tubuh fisik.

Ada 3 pilar utama dalam Seni Memberdaya Diri ini, yaitu:

PILAR 1 (Fondasi) = kesadaran untuk mengambil alih kendali dan Tanggung Jawab Hidup

PILAR 2 = Keterampilan untuk memegang kendali Pikiran dan Emosi

PILAR 3 = Pengetahuan dan keterampilan untuk memegang kendali tubuh Fisik.

Kenapa pakai nama “Pancuaran Seribu”?

Nama Pancuran Seribu memiliki makna yang mendalam bagi kami ketika kami menyusun metode ini. Pancuran adalah sumber air yang

memancar (mancur), dan mengalir tiada henti, membawa ketenangan, kesembuhan, indah, kuat dan gagah dan juga berarti sebagai sumber ilmu.

Seribu artinya banyak. Sehingga “Pancuran Seribu” artinya Seni Memberdaya Diri yang berasal dari beragam sumber tradisi ilmu yang telah kami praktikkan, dan kami rasakan manfaatnya untuk beragam keluhan dan sakit.

Metoda Pancuran Seribu berisi beragam teknik yang dapat dikelompokkan dalam 3 (tiga) pola, yaitu:

1. **Olah Pikir** (*Mindset*), untuk melakukan perubahan pada pikiran/mindset.
2. **Olah Tubuh & Napas**, untuk melakukan perubahan pada tubuh fisik dan energi hidup Anda.
3. **Olah Batin/Rasa/Spiritual**, untuk menghubungkan Anda dengan Sang Sumber Hidup.

Metoda dalam buku ini dapat dipelajari dan dipraktikkan tanpa perlu takut melanggar ajaran Agama manapun. Pancuran Seribu menggunakan pendekatan yang holistik, melibatkan pada pengolahan *Mind Body* dan *Spirit*.

Saat kami menyusun buku manual ini, tentu isinya banyak dipengaruhi oleh latar belakang penulis sebagai hipnoterapis klinis yang sudah berpraktek secara profesional sejak tahun 2012. Pengaruh keilmuan hipnosis, kesadaran pikiran banyak mendominasi seni pemberdayaan diri ini. Akan tetapi tidak lupa kami memasukan teknik

dari beragam tradisi lain yang telah lama kami praktikkan dan kami yakin dapat membawa banyak manfaat.

Self Hypnosis dan Self Mastery

Pertanyaan yang banyak ditanyakan kepada kami adalah apakah dalam buku Seni Memberdaya Diri ini diajarkan *Self Hypnosis*?

Pertanyaan tersebut sering ditanyakan, mengingat banyak para pembelajar tahu bahwa kami penyusunnya memang praktisi *professional hypnotherapist* yang sudah berkarier bertahun-tahun di dunia *hypnosis* dan *hypnotherapy*.

Setiap orang boleh punya mimpi. Begitu pun kami punya mimpi yang besar saat menulis buku ini. Kami menyusun buku ini dengan satu harapan bahwa buku ini bisa menyajikan satu keilmuan yang lebih lengkap dari sekadar *Self Hypnosis* **secara praktis dan mudah dipahami**. Mimi kami buku Seni Memberdaya Diri Pancuran Seribu bisa mengantarkan Anda pada jalan *Self Mastery*, bukan hanya mengerti dan menguasai *Self Hypnosis*.

Self Hypnosis adalah satu teknik di mana seseorang membawa dirinya sendiri masuk dalam kondisi *trance*, tanpa bantuan pihak lain.

Self Hypnosis adalah *skill* yang sangat bagus dan *powerfull*. Semua peserta pelatihan kami akan memahami dan mampu mempraktikkan *Self Hypnosis*, karena itu *skill* yang sebenarnya sangat mudah untuk

dipekajari. Tetapi yang diajarkan dalam Pelatihan Seni Memberdaya Diri Pancuran Seribu akan mencoba mengantarkan Anda menjadi seorang Master, atau penguasa atas diri sendiri. Menjadi seorang master sejati maksudnya adalah Anda memiliki penguasaan diri, yang mempunyai kendali terhadap tubuh fisik, pikiran dan emosi.

Tentu saja buku panduan **Seni Memberdaya Diri** ini jauh dari sempurna. Kepada Anda pembaca dan yang mempraktekan, nantinya buku ini akan disempurnakan. Hanya kepada Anda yang mempraktekan, segala keilmuan dan pemahaman akan ditambahkan dengan sendirinya.

Memberdaya diri adalah seni. Sebuah seni yang indah adalah yang fleksibel dan tidak kaku. Setiap orang bisa menikmati karya seni dari berbagai sudut – pandang yang berbeda. Jadikan buku ini sebagai pengingat saja dari apa yang telah disampaikan secara lisan saat pertemuan.

Selamat belajar dan berlatih.

Cileungsi, 5 Agustus 2022

Yuan Yudistira, CCH

Halaman Komitmen

Nama :

Tempat & Tanggal Lahir :

Alamat :

.....

Bertujuan belajar dan mempraktikkan apa yang diajarkan dalam buku ini dengan tujuan untuk dapat memberdayakan diri sendiri, bertanggung jawab penuh atas hidup saya pribadi, dan jika Tuhan izinkan dapat membantu memberdayakan banyak orang di sekitar saya dengan ilmu yang saya pelajari.

Saya akan terus belajar dengan tekun, melatih diri sebagai satu bentuk tanggung jawab terhadap hidup saya.

Secara khusus saya juga akan:

.....

.....

.....

.....

()

NB. Halaman ini menjadi pengingat pribadi atas komitmen dan janji terhadap diri sendiri

Bab 1

Jika Saat Ini Anda Sakit

Sakit, menua dan mati adalah sunatullah. Satu bagian yang tidak terpisahkan dari siklus kehidupan.

Anda sudah terlanjur terlibat dalam perang melawan sakit. Berhentilah sejenak, dan renungkan mengapa Anda bisa sakit? Anda sembuh dari sakit A, muncul lagi sakit B. Belum selesai sakit B, tiba-tiba Anda terdiagnosa sakit C. Mungkin Anda berhasil dalam satu pertempuran, tetapi Anda kalah dalam pertempuran yang lain. Anda tetap juga dalam keadaan perang, Anda tetap gelisah, tetap cemas dan tetap sakit. Anda lupa bahwa sakit itu adalah *sunatullah* yaitu suatu ketetapan dari Allah. Semua manusia akan mengalami sakit dalam siklus kehidupannya.

Rasullullah Shallallahu'alaihi Wassalam dalam sebuah hadist menyampaikan semua penyakit ada obatnya, kecuali penyakit tua itu adalah kodrat lahiriah kita sebagai manusia.

Sidharta Gautama, Sang Budha mengatakan:

“We begin to die from the moment we are born, for birth is the cause of death. The nature of decay is inherent in youth, the nature of sickness is inherent in health”.

“Kita mulai mati sejak kita dilahirkan, karena kelahiran adalah penyebab kematian. Sifat penuaan melekat pada masa muda, sifat penyakit melekat pada kesehatan”.

Sekarang pahami bahwa sakit, menua dan mati adalah *sunatullah*, satu bagian tidak terpisahkan dari siklus kehidupan. Dengarkan apa yang telah disampaikan oleh Jalaludin Rumi sebagai berikut:

“The wound is the place where the Light enters you ...”

“Setiap luka atau sakit dapat menjadi jalan masuknya cahaya kesadaran”

Jadi jika Anda saat ini sakit, berhentilah melawan penyakit. Karena perlawanan membuat Anda gelisah. Bukan berarti Anda tidak tidak lagi berobat untuk penyakit Anda. Hadist Rasulullah Shallallahu'alaihi wasalam mengatakan bahwa setiap penyakit ada obatnya, itu menginsyarkan Anda harus berusaha untuk mengobati penyakit Anda.

Tetapi sebelum Anda memulai pengobatan apa pun, Anda harus meletakkan fondasi yang kuat berupa sebuah pemahaman dasar yang tepat. Karena jika Anda gagal meletakkan pemahaman dasar yang tepat, mungkin Anda dapat saja sembuh, tetapi Anda menjadi tetap gelisah dan dihantui kecemasan. Inilah langkah pertama yang harus Anda lakukan untuk meletakkan fondasi dasar ilmu pemberdayaan diri dan ilmu pengembangan diri.

Bab 2

Langkah Pertama Untuk Menjadi Berdaya

Ingatlah bahwa satu bangunan yang tinggi dan megah hanya dapat dibangun di atas fondasi yang kuat. Sudahkah sekarang Anda siap untuk membangun bangunan tinggi dan megah?

Seorang praktisi Seni Memberdaya Diri Pancuran Seribu, memulai langkahnya dengan mengambil alih kendali atas apa yang telah terjadi dalam hidupnya, dan apa yang mungkin terjadi berikutnya. Tidak ada kambing hitam yang harus dicari-cari jika hidup Anda saat ini dalam kesakitan dalam kesusahan. Katakan sekarang juga:

“Aku bertanggung jawab penuh atas apa pun yang telah terjadi dalam hidupku.

Aku mengambil alih kendali atas apa pun yang akan terjadi dalam hidupku.

Hari ini, Saat ini, Aku Sehat, Aku Kaya, Aku Bahagia. Aku terberkati selamanya”.

Anda boleh mengulang-ulang itu setiap saat. Boleh setiap mau tidur, atau saat Anda bangun pagi. Waktu yang paling pas adalah di pagi hari, ketika matahari terbit dan di sore hari ketika matahari terbenam. Karena saat-saat tersebut adalah paling kondusif bagi Anda untuk memprogram ulang pikiran. Ketika Anda mengulang kalimat afirmasi tersebut, sebenarnya Anda sedang memprogram pikiran bawah sadar Anda yaitu satu program baru yang memberdayakan diri Anda.

Satu program yang akan membuat Anda benar-benar bertanggung jawab dan memegang kendali hidup Anda. Dengan fondasi dasar yang sangat kuat, maka sesungguhnya Anda sudah 50% memberdayakan diri Anda. Jika Anda merenungkan baik-baik kalimat afirmasi di atas, terutama pada bagian “*Aku bertanggung jawab penuh atas hidupku*”, saat itu maka ini yang akan terjadi:

- **Secara Fisik**, Anda akan memfilter apa pun yang Anda masukkan ke dalam tubuh fisik Anda. Tentu Anda hanya memasukkan yang baik, sehat dan yang bermanfaat saja untuk tubuh Anda. Anda hanya mengizinkan yang baik, sehat dan bermanfaat saja yang boleh masuk.
- **Secara Pikiran**: Anda akan memfilter apa pun yang Anda masukkan dalam pikiran. Anda tentu tidak akan mengizinkan pikiran-pikiran yang tidak konstruktif atau membangun diri dan jiwa Anda untuk masuk.

- **Secara Emosi:** Anda tentu akan sedemikian rupa mengatur atau memenej emosi atau perasaan-perasaan Anda. Anda tidak akan mengizinkan Anda terhanyut pada perasaan-perasaan negatif dan tidak konstruktif dalam hidup Anda.

Setelah Anda meletakkan fondasi yang kuat, apa lagi yang harus Anda perlukan? Ingatlah bahwa satu bangunan yang tinggi dan megah hanya dapat dibangun di atas fondasi yang kuat. Anda baru saja belajar bagaimana meletakkan fondasi yang kokoh yang merupakan landasan dari segala macam ilmu pemberdayaan diri atau ilmu pengembangan diri, yaitu sikap mental yang berani bertanggung jawab, dan mengambil alih kendali atas hidup Anda. Sudahkah sekarang Anda siap untuk membangun bangunan tinggi dan megah?

Hal berikutnya yang Anda perlukan untuk membangun bangunan yang megah adalah:

- *Knowledge* atau pengetahuan
- *Wisdom* atau kebijaksanaan

Dari *Knowledge* dan *Wisdom* ini, maka akan keluar buah berupa tindakan, perbuatan yang penuh dengan kesadaran. Namun, ada banyak pengetahuan yang penting dan Anda butuhkan, tetapi ada satu pengetahuan yang sangat perlu Anda pelajari terutama dalam konteks ilmu pemberdayaan diri.

Pengetahuan apakah itu? Pengetahuan itu adalah pengetahuan tentang diri. Betapa pentingnya pengetahuan tentang diri ini,

digambarkan dalam salah satu perkataan seorang ulama sufi terkenal
Yahya bin Muadz Ar-Razi

“Man Arofa Nafsahu, faqad arofa robbahu”

Artinya: *“Barang siapa mengenal diri, maka dia mengenal mengenal
Tuhannya”.*

Silakan simak juga sebuah puisi indah dari Jalaludin Rumi ini:

*“Jangan puas dengan kisah-kisah,
Tentang apa yang telah terjadi dengan orang lain
Sibak mitos dirimu sendiri
Kenali dirimu, alami sendiri, agar kau kenali Tuhanmu”*

Melalui buku *Seni Memberdaya Diri Pancuran Seribu* ini, Saya mendorong Anda untuk mulai belajar mengenali diri yang sejati lewat jalur pengetahuan tentang pikiran.

Melalui buku ini, saya juga membekali Anda dengan Latihan-latihan praktis untuk mulai bisa mengendalikan emosi, pikiran dan tubuh fisik Anda. Lakukanlah latihan-latihan dasar yang disampaikan dalam buku ini dengan penuh kesabaran.

Ketika saya menulis bagian ini, saya teringat selalu pesan bijaksana Sang Guru:

“Cara tercepat untuk mendapatkan hasil dan manfaat dari sebuah keilmuan adalah dengan tidak tergesa-gesa mempelajari dan mempraktikkannya”.

Jika saat Anda Latihan dan Praktek Anda masih kesulitan, bersabar dan latih terus. Silahkan Anda konsultasi dengan para praktisi lainnya yang Anda kenal atau kepada kami jika ada hal hal yang belum jelas.

Dalam belajar apapun, setiap orang berjalan sesuai dengan tahapannya.

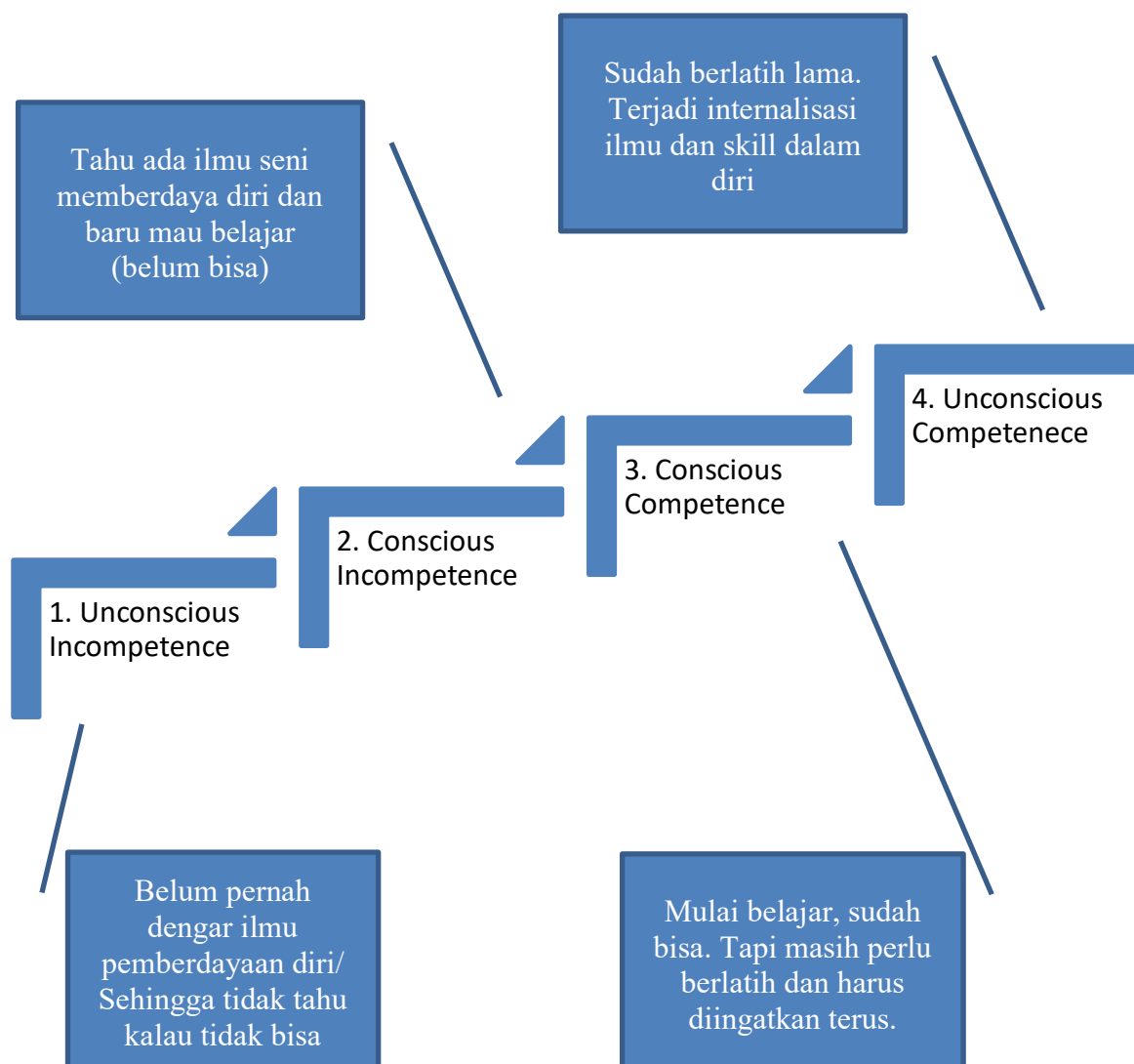
Pada awalnya, Anda tidak tahu kalau Anda tidak bisa (*unconscious incompetence*). Kemudian karena satu sebab – misal mendengar tentang suatu ilmu, akhirnya Anda tahu bahwa Anda tidak bisa terhadap ilmu tersebut (*conscious incompetence*).

Dengan niat dan karena sudah jodohnya Anda akhirnya bisa belajar secara langsung maupun lewat media buku ini. Anda kemudian mempraktekan apa yang diajarkan, sehingga Anda naik ke tahapan berikutnya dari proses pembelajaran Anda, yaitu Anda tahu dan sadar bahwa Anda bisa melakukannya (*conscious competence*).

Saat Anda praktek mungkin masih ada salah satunya. Anda masih kadang-kadang goyah. Anda masih suka kebanting-banting suasana. Anda masih harus dengan sengaja mempraktekan apa yang Anda tahu untuk mengembalikan Anda keposisi dimana Anda memegang kendali atas apa yang terjadi pada pikiran dan emosi Anda.

Jangan khawatir. Bersabarlah. Latih terus. Hingga akhirnya Anda akan sampai pada tahapan dimana semua praktek itu berjalan secara otomatis. Inilah tahapan dimana skill sudah menjadi

bagian tidak terpisahkan dalam diri Anda (*unconscious competence*). Semua orang termasuk penulis sendiri berusaha terus berlatih untuk mencapai tahapan ini.



Gambar ilustrasi proses pembelajaran

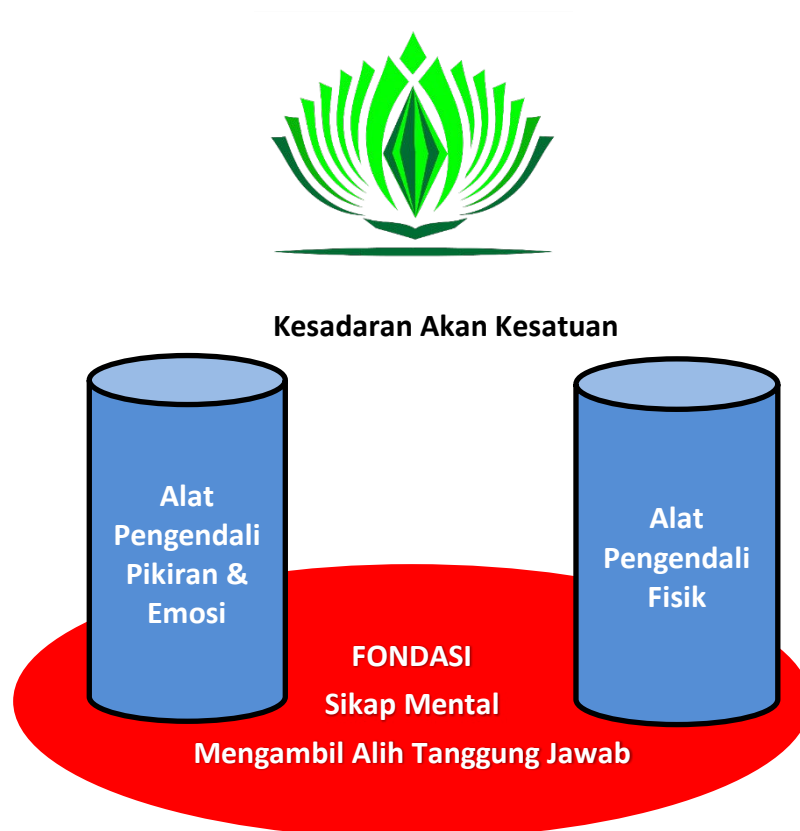
Kerangka Utama Seni Memberdaya Diri Pancuran Seribu

Dari sekian banyak teknik yang dikembangkan oleh para Master, teknik pernapasan adalah yang paling sederhana dan mudah untuk dipelajari dan dipraktikkan.

Pilar pertama dari Seni Memberdaya Diri Pancuran Seribu adalah sikap mental yang mengambil alih kendali atas diri dan hidup. Ini adalah fondasi atau dasar dari proses pemberdayaan diri. Seorang praktisi Seni Memberdaya Diri Pancuran Seribu tidak akan pernah mencari kambing hitam jika mengalami kesakitan dan dalam kesusahan.

Setelah Anda meletakkan fondasi yang kokoh untuk mulai memberdayakan diri Anda (pilar pertama), maka ada dua pilar berikutnya dalam seni memberdaya diri pancuran seribu yang perlu Anda kuasai yaitu:

- **Pilar Kedua:** Pengetahuan & Kebijakan Tentang Pikiran & Emosi.
- **Pilar Ketiga:** Pengetahuan & Kebijakan Tentang Tubuh Fisik.



Gambar: Kerangka Utama Pembelajaran Seni Memberdaya Diri Pancuran Seribu

PILAR PERTAMA (FONDASI)

Ada 3 (tiga) hal dalam mengambil alih tanggung jawab hidup yang perlu Anda pahami, antara lain:

1. **Masa Lalu:** Tidak ada kambing hitam. Segala sesuatu terjadi karena andil diri Anda sendiri dan Tuhan menghendaki. Seandainya Anda merasa tidak punya Andil atau kuasa, maka Anda selalu mengambil hikmah dan pelajaran dari semua yang telah terjadi.
2. **Saat ini:** Anda menyadari bahwa bagaimana Anda merespon terhadap kondisi saat ini yang sepenuhnya berada di tangan Anda. Anda mungkin tidak selalu punya kuasa atas apa yang saat ini Anda hadapi, tetapi bagaimana Anda merespon sepenuhnya tanggung jawab Anda. Seorang praktisi Pancuran Seribu akan selalu bisa memberikan respon yang memberdayakan dirinya.
3. **Masa Depan:** Tidak ada yang tahu apa yang akan terjadi. Tetapi ada cara terbaik untuk memprediksi masa depan, yaitu dengan membuat rencana yang jelas, tertulis dan terukur dan kemudian berupaya dengan segala upaya untuk mewujudkannya. Seorang praktisi Pancuran Seribu akan selalu berupaya mewujudkan semua yang sudah direncanakannya.

TANGGUNG JAWAB HIDUP



Seorang praktisi Seni Memberdaya Diri Pancuran Seribu yang sudah benar menerapkan fondasi dasar atau pilar pertama ini, akan memiliki ciri sebagai berikut:

1. Tidak suka mencari cari kesalahan orang lain atau apapun di luar dirinya. Jika diperlukan maka seorang praktisi Seni Memberdaya Diri Pancuran Seribu akan memberikan saran atau masukan yang membangun dan melakukan aksi nyata untuk melakukan perbaikan dan perubahan positif atas hal apa pun yang dianggap bernilai buruk. Melakukan kontribusi demi kebaikan & perbaikan.

2. **Tidak suka mengeluh.** Seorang praktisi Pancuran Seribu adalah orang-orang bersyukur atas segala nikmat dan karunia Tuhan. Seorang praktisi Pancuran Seribu paham satu prinsip bahwa segala kenikmatan akan bertambah setiap kali mampu menikmati dan mensyukuri sepenuh hati.
3. **Tidak merasa benar sendiri.** Karena kebenaran selalu punya banyak sisi. Seorang praktisi Seni Memberdaya Diri Pancuran Seribu akan selalu punya kemampuan dan kemauan untuk melihat satu hal dari beragam sisi. Ada banyak orang terjebak dan tidak dapat keluar dari masalah, karena sangat erat menggenggam satu pendapat atau pandangan yang terlihat dari satu sisi. Sehingga tidak menyadari bahwa kebenaran itu memiliki banyak sisi.

PILAR KEDUA

Sudah banyak sekali tokoh yang telah berbagi kepada kita tentang pengetahuan pikiran dan emosi.

Betapa rumitnya untuk memahami karakter pikiran dan emosi sehingga pelajaran tentang pikiran dan emosi ini tidak akan pernah cukup diajarkan dalam satu hari pelatihan.

Bahkan buku manual Seni Memberdaya Diri Pancuran Seribu ini tidak akan sanggup membahas secara lengkap pengetahuan tentang hal ini.

Sebagai praktisi hipnoterapis klinis aktif, kami memutuskan untuk menyajikan pengetahuan yang bersifat praktis, dan memang dibutuhkan untuk hidup Anda, yaitu Teori Pikiran.

Teori Pikiran yang disederhanakan antara lain:

1. Ketika manusia lahir ke muka bumi, maka dia memiliki 2 (dua) lapisan pikiran atau dua lapisan kesadaran
 - a. *Primitive Area* atau *Un-Conscious mind*
 - b. *Modern Area* atau *Sub-Conscious Mind*
2. Ketika bayi tumbuh menjadi dewasa, terbentuk lapisan pikiran atau lapisan kesadaran berikutnya yang disebut *Conscious Mind*.

Berikut ini adalah Kemampuan dari Ketiga Lapisan Pikiran:



Pilar kedua dari kerangka utama seni pemberdayaan diri Pancuran Seribu akan banyak bekerja di area *Sub-Conscious Mind* dan *Conscious Mind*.

Beberapa hal yang harus Anda pahami:

1. Semua lapisan itu selalu bekerja pada saat yang bersamaan, hanya proporsinya yang dapat berubah-ubah.
2. Ada kalanya Anda butuh mendayagunakan *Conscious Mind* lebih banyak.
3. Ada kalanya lagi Anda butuh mendayagunakan *Sub-Conscious Mind* lebih banyak.

Skill atau keahlian yang akan Anda latih dari pembelajaran tentang ilmu pikiran pada pilar kedua ini adalah:

1. Dapat secara luwes memilih kapan Anda menggunakan kekuatan *conscious mind*, dan kapan Anda menggunakan kekuatan *sub-conscious mind*.
2. Dapat mengamati, menyadari dan mengendalikan setiap dinamika yang terjadi di setiap lapisan pikiran dan emosi.

BAYANGKAN PIKIRAN ANDA SEPERTI KOMPUTER

Untuk memudahkan Anda memahami tentang cara kerja pikiran. Bayangkan cara kerja pikiran Anda seperti sebuah komputer,.

Saya yakin Anda pembaca buku ini sudah familiar dengan komputer.

Komputer itu bisa berfungsi karena dua hal, yaitu hardware atau perangkat keras dan software atau perangkat lunak.

Komputer bisa tidak berfungsi jika salah satu komponennya rusak. Misal hardware layar monitor nya mati, Anda tidak bisa pakai komputer tersebut untuk berselancar di internet atau melakukan tugas lain.

Atau jika hardware tidak ada masalah, bisa saja kerja komputer Anda menjadi lambat, jika ada program yang rusak, misal kena virus atau malware. Atau bahkan jika program aplikasinya corrupt. Tidak akan bisa diakses.

Komputer juga punya sistem operasi atau operating system. Ada berbasis Microsoft Windows, ada Linux dan ada Mac. Tidak semua program kompatibel dan bisa dijalankan disemua sistem operasi.

Jika saat ini Anda depresi, tidak bisa tidur atau insomnia, tidak mampu berbicara didepan publik, pemalu, selalu gagal dalam hidup. Maka bisa jadi ada program di komputer Anda yang perlu diperbaiki atau bahkan di upgrade. Atau bisa juga ada virus atau mental block yang harus dibuang dan dibersihkan. Atau bahkan mungkin Anda menginstall program yang tidak kompatibel.

Bayangkan semudah itu! Buku ini mengajarkan Anda untuk bisa mendeteksi jika ada virus atau malware tersembunyi dipikiran Anda. Melakukan un-install program lama yang sudah tidak berguna dan melakukan instalasi program baru yang dibutuhkan untuk Anda sehat, sukses dan bahagia.

PILAR KETIGA

“Perubahan yang terjadi pada tubuh fisik, mempengaruhi pikiran dan perasaan. Perubahan yang terjadi pada pikiran dan perasaan, mempengaruhi tubuh fisik”

Manusia sesungguhnya adalah makhluk spiritual yang sedang mengalami pengalaman fisik. Untuk mendapatkan pengalaman yang utuh, kita harus menjaga, merawat tubuh fisik. Karena hanya dengan tubuh fisik Anda yang terawat, maka pengalaman hidup di dunia ini akan menjadi maksimal.

Dibutuhkan waktu yang tidak sebentar, jika kita ingin melengkapi diri kita dengan pengetahuan tubuh fisik yang sempurna. Tetapi untuk menjadi praktisi Pancuran Seribu, Anda tidak perlu menjadi ahli dan menguasai pengetahuan tersebut secara sempurna.

Anda hanya harus memahami beberapa prinsip sederhana berikut ini:

1. Pastikan Anda memenuhi kebutuhan makanan dan minuman (sehat dan secukupnya).
2. Pastikan Anda menyeimbangkan aktivitas fisik dengan istirahat.
3. Pastikan Anda menjaga kebersihan.

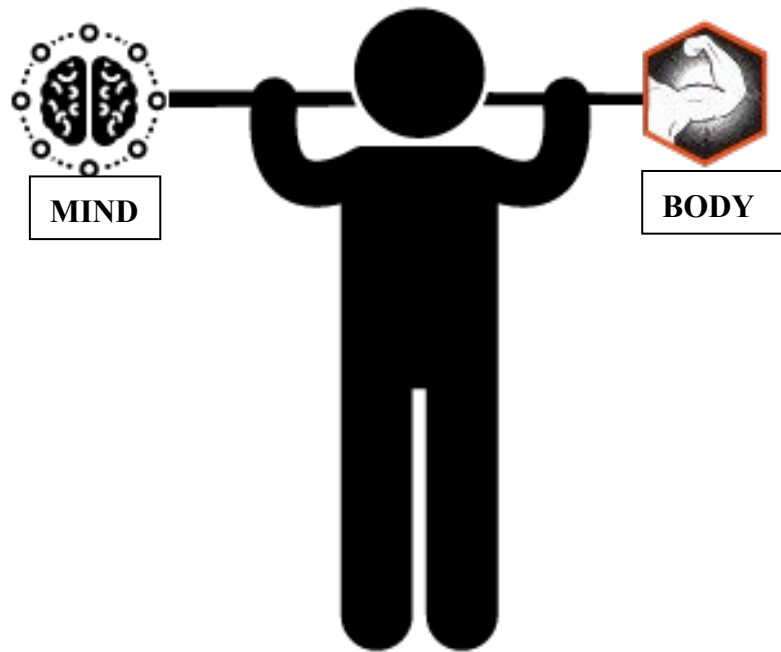
Ada banyak sistem yang ada dan bekerja pada lapisan tubuh fisik Anda, antara lain:

1. Sistem pernapasan
2. Sistem syaraf
3. Sistem pencernaan
4. Sistem reproduksi
5. Sistem peredaran darah
6. Sistem hormonal

Dari sekian banyak teknik yang dikembangkan oleh para Master, teknik pernapasan adalah yang paling sederhana, dan mudah untuk dipelajari dan dipraktikkan. Teknik pernapasan dapat mempengaruhi sistem lainnya yang ada, seperti mempengaruhi syaraf, peredaran darah dan juga hormonal, bahkan mempengaruhi lapisan pikiran dan emosi.

Menguasai teknik pada Pilar Kedua dan Ketiga ini seperti memegang kokoh pada kedua ujung tongkat yang sama. Satu ujung tongkat adalah lapisan tubuh fisik, dan salah satu ujung tongkat adalah lapisan pikiran dan emosi.

Dengan fondasi yang kokoh yang tertanam kuat seperti yang dijelaskan pada pilar pertama, artinya Anda sudah melengkapi diri Anda dengan pengetahuan, kebijaksanaan dan keterampilan untuk mencapai apa pun yang Anda inginkan. Anda sudah mulai dapat sembuh, sehat dan sukses.



Gambar ilustrasi memegang kendali tubuh fisik dan pikiran

PILAR 1

Afirmasi Harian Praktisi

“Aku bertanggung jawab penuh atas apa pun yang telah terjadi dalam hidupku. Aku mengambil alih kendali atas apa pun yang aku inginkan terjadi dalam hidupku. Hari ini, Saat ini, Aku Sehat, Aku Kaya, Aku Bahagia, Aku Terberkati selamanya”.

Tujuan Utama

Belajar Ilmu Tentang

Pikiran & Rasa

Tuhan tidak menciptakan kejeniusan (pikiran) dan perasaan manusia, kecuali agar keduanya bisa mengenal dan kembali bersama-Nya.

Sebelum terlahir ke muka bumi, sesungguhnya kita manusia telah bersaksi dan menyaksikan Tuhan. Proses kelahiran membuat kebanyakan manusia mengalami “*black out*” dan lupa Tuhan yang pernah disaksikannya.

Tidak peduli apa agama dan tidak ada agama, setiap manusia pasti mencari sesuatu yang bisa dianggap sebagai Tuhan. Sebagai sesuatu tempat bergantung dan bersandar, yang dianggap memiliki kekuatan atau kuasa melampaui manusia. Hingga menjadikan gunung, matahari, lautan, uang/harta, tahta dan lain-lain, sebagai sembah.

Ketika manusia dilebihkan kualitasnya diantara makhluk lainnya dengan akal pikiran, manusia menggunakannya sebagai petunjuk. Akal pikiran menjadi wadah bagi petunjuk dari Tuhan. Karena sesungguhnya Tuhan tidak menciptakan kejeniusan (pikiran) dan perasaan manusia, kecuali agar keduanya bisa membawa manusia mengenali-Nya. Dengan mengenali-Nya, manusia tercerahkan, sehingga kemudian mampu menguasai dan mengendalikan serta menyelaraskan dirinya dengan kehendak-kehendak Tuhan.



Gambar menundukkan pikiran dan rasa kepadaNya

Bab 5

Relaksasi Pikiran & *No-Mind*

“Pikiran yang rileks adalah pikiran yang malas berpikir”

Seperti lautan luas, pikiran manusia penuh dengan ombak dan riak gelombang. Bisa dikatakan tiada lautan yang tak memiliki ombak dan gelombang. Ombak dan gelombang dapat disebabkan oleh pergerakan yang berasal dari dalam lautan, dan juga bisa disebabkan oleh pergerakan angin di atas lautan. Terkadang di saat badai, ombak dan gelombang bisa sangat tinggi dan mengerikan. Dan dalam kondisi tertentu ombak terlihat sangat kecil, dan jarang sehingga lautan menjadi terlihat tenang.

Begitupun dengan pikiran manusia. Saat dalam kondisi panik, gelombang pikiran begitu cepat bergerak. Pada satu titik tertentu jeda jarak munculnya pikiran menjadi sangat panjang sehingga sebagian menyebutnya sebagai kondisi *no-mind*. Yang dimaksud dengan kondisi *no-mind* ini bukanlah kondisi tanpa pikiran sama sekali. Tetapi satu

kondisi di mana jeda atau jarak antara pikiran (*thought*) ini menjadi sangat jarang. Kondisi ini disebut bersifat *meditative*.

Untuk bisa mengakses dan mengendalikan pikiran dan emosi, praktisi Pancuran Seribu memahami prinsip ini. Latihan-latihan yang diajarkan dalam Seni Memberdaya Diri Pancuran Seribu ini akan secara bertahap melatih kemampuan praktisi untuk mampu mengatur jeda ini.

Sebelum mencapai kondisi *no-mind* yang sesungguhnya, Anda akan berlatih masuk ke kondisi relaksasi pikiran. Kondisi relaksasi pikiran adalah suatu kondisi di mana pikiran sadar malas berpikir. Saat pikiran sadar malas berpikir, maka pikiran bawah sadar akan menjadi lebih aktif.

Dalam bab sebelumnya Anda tahu salah satu kemampuan atau fungsi dari pikiran sadar adalah melakukan analisa. Kemampuan analisa ini sangat dibutuhkan saat Anda melakukan perhitungan bisnis atau pekerjaan lainnya. Tetapi saat Anda ingin mengakses kekuatan pikiran bawah sadar, maka fungsi analisa dari lapisan pikiran sadar harus Anda hentikan sesaat.

Intuisi, rasa atau emosi, kreativitas, persepsi adalah fungsi yang akan semakin aktif saat pikiran sadar Anda malas berpikir. Inilah kondisi relaksasi pikiran sebagai tahap awal atau latihan dasar yang perlu dilatih.

Ada banyak teknik yang bisa dilakukan. Teknik termudah adalah menggunakan teknik aktivasi *anchor* atau jangkar relaksasi. Mengapa teknik ini mudah? Karena pertama Anda dibimbing untuk mencapai

kondisi relaksasi pikiran oleh seorang praktisi atau trainer yang cakap dan handal, kemudian *anchor* atau jangkar diaktifkan. Sehingga kapanpun Anda ingin mengakses kondisi ini, Anda hanya perlu mengaktifkannya. Semua peserta pelatihan langsung secara otomatis akan mendapatkan aktivasi *anchor* atau jangkar relaksasi ini.

Jika Anda belum berkesempatan mendapatkan aktivasi *anchor* atau jangkar relaksasi ini, maka Anda bisa melakukan beberapa hal berikut ini:

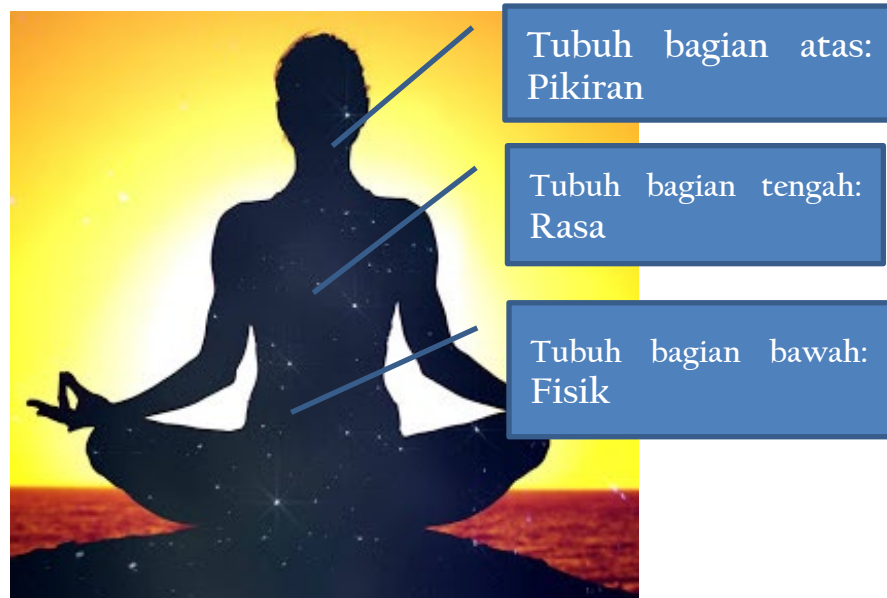
1. Meniatkan untuk me-nonaktifkan analisa pikiran sadar Anda (percaya diri bahwa Anda bisa rileks, jangan bertanya tanya apakah saya sudah rileks atau belum).
2. Mencapai kondisi relaksasi pikiran dengan menuruni anak tangga relaksasi tubuh fisik. Jadi sebelumnya, izinkan tubuh Anda relaks dan nyaman. Jadi Anda bisa duduk santai dan menyender tegak atau Anda bisa berbaring.
3. Letakkan lidah Anda di dasar mulut, ini memberikan sinyal kepada tubuh bahwa Anda tidak sedang mau bicara.
4. Dengan mata setengah terpejam setengah terbuka, mata melirik ke atas langit atau ubun-ubun. (Pertahankan beberapa detik hingga 1 menit).
5. Pejamkan mata, tarik napas panjang dari hidung, lepaskan lewat mulut dan katakan dalam hati: “Riiii.....lekssss”.
6. Nikmati apa pun yang terjadi pada dinamika pikiran perasaan Anda. Jangan menghakimi. Jika pikiran Anda terbawa pada

satu hal, jangan menghakimi, kembalikan pada kondisi dimana Anda hanya menikmati tanpa menghakimi.

Bab 6

Mengenal dan Berkomunikasi dengan 3 Bagian Diri

*“Pikiran manusia dan kesadaran adalah suatu misteri.
Tugas kita sebagai praktisi untuk menyelami dan mengenali sebaik
mungkin”*



(Adaptasi dari pengajaran tradisional Jawa, Raden Mas Panji Sosro Kartono)

Pada bab ini, kita mulai belajar menyapa dan berkomunikasi dengan tubuh fisik, sebagai bagian dari proses mengenali (kondisi) tubuh fisik dan merawatnya. Ketika semua bagian diri ini selaras, maka kita dengan sangat mudah mencapai apa yang menjadi tujuan hidup kita, yaitu sehat secara fisik, pikiran dan emosi sehingga akhirnya mengenali diri sebagai makhluk ciptaan Tuhan yang sempurna.

Panduan Latihan

Mengenal dan Berkomunikasi dengan Bagian Diri

1. Duduk atau berbaring santai (Aktifkan *anchor* atau jangkar relaksasi atau ikuti prosedur relaksasi pikiran seperti pada Bab sebelumnya).
2. Pejamkan mata.
3. Menyapa Bagian Tubuh Atas:
 - a. Sentuh dan raba bagian tubuh atas dengan kedua tangan.
 - b. Dengan penuh kesungguhan, ucapkan salam pada bagian tubuh ini.
 - c. Ucapkan terima kasih selama ini telah mendukung, menjaga hingga Anda bisa memiliki pikiran yang sehat, cerdas.

- d. Mohon maaf jika selama ini Anda tidak pernah menyapa tetapi dan tidak pernah berkomunikasi serta memedulikannya.
- e. Berjanji bahwa mulai saat ini Anda akan selalu menjalin komunikasi dengan bagian ini.
- f. Minta dukungannya terus untuk bersama-sama mencapai tujuan hidup Anda.

4. Menyapa Bagian Tubuh Tengah:

- a. Sentuh dan raba bagian tubuh tengah (dari leher sampai perut) dengan kedua tangan.
- b. Dengan penuh kesungguhan, ucapkan salam pada bagian tubuh ini.
- c. Ucapkan terima kasih selama ini telah mendukung, menjaga hingga Anda bisa memiliki perasaan yang sehat, nyaman dan menyenangkan.
- d. Mohon maaf jika selama ini Anda tidak pernah menyapa, tidak pernah berkomunikasi dan memedulikannya.
- e. Berjanji bahwa mulai saat ini Anda akan selalu menjalin komunikasi dengan bagian ini.
- f. Minta dukungannya terus untuk bersama-sama mencapai tujuan hidup Anda.

5. Menyapa Bagian Tubuh Bawah:

- a. Sentuh dan raba bagian tubuh bawah (dari perut ke bawah) dengan kedua tangan.

- b. Dengan penuh kesungguhan, ucapkan salam pada bagian tubuh ini.
- c. Ucapkan terima kasih selama ini telah mendukung, menjaga hingga Anda bisa memiliki tubuh yang sehat, kuat.
- d. Mohon maaf jika selama ini Anda tidak pernah menyapa, tidak pernah berkomunikasi dan memedulikannya.
- e. Berjanji bahwa mulai saat ini Anda akan selalu menjalin komunikasi dengan bagian ini
- f. Minta dukungannya terus untuk bersama-sama mencapai tujuan hidup Anda.

Saat Anda melakukan latihan ini, pengalaman ini akan sangat berbeda-beda antar praktisi. Tapi Anda tahu dan merasakan bahwa mereka memberikan respon dari setiap komunikasi yang Anda lakukan. Ada jawaban yang sangat jelas, ada berupa gambaran, sensasi, suara, pesan atau perasaan dan lain-lain.

Jika saat Anda melatih ini, tubuh Anda sedang dilanda sakit, maka ketahuilah bahwa sakit tubuh ini pun adalah sesungguhnya cara tubuh berkomunikasi, menyampaikan pesan pada Anda. Tubuh sedang menyampaikan keluhannya, karena selama ini Anda tidak memedulikan dan merawatnya dengan baik.

Dengan melatih teknik ini, artinya Anda telah memiliki *tools* atau alat yang dapat Anda gunakan untuk mengenal dan berkomunikasi dengan tiga bagian diri.

Mengenal dan mampu berkomunikasi dengan 3 bagian diri ini, baru setengah dari kemampuan yang ingin Anda capai dari Pancuran Seribu. Setengah bagian lagi, Anda harus mampu menjadi Master atau penguasa dari ketiga bagian ini. Dan ini tentu butuh latihan, proses dan kesabaran.

Karena terkadang bagian-bagian diri ini tidak dapat Anda tundukkan begitu saja. Terkadang mereka marah, bersembunyi dan tidak bersedia mendukung akibat pola hidup dan aktivitas Anda selama ini. Oleh karenanya, Anda butuh berlatih terus dan menjalin komunikasi yang baik dengan ketiga bagian ini.

Mengenal dan Berkomunikasi dengan Bagian Diri (*Teori Modern*)

“Bukan hanya tiga, tetapi ada banyak bagian dalam setiap diri”

Pengetahuan manusia terus berkembang, begitupun teori terkait bagian diri. Berdasarkan teori modern, seperti *Ego State* atau *Ego Personality Theory*. Bahwa ada banyak sekali bagian diri (bukan hanya tiga seperti teori tradisional Jawa).

Ada bagian diri yang terbentuk dari hasil interaksi dengan orang lain, ada bagian diri yang terbentuk sebagai satu fungsi tertentu. Setiap bagian diri ini memiliki cara pikir, punya pengetahuan dan kebijaksanaan yang berbeda-beda. Bahkan juga memiliki *power* atau kekuatan yang berbeda-beda. Masing masing bagian diri pada

umumnya saling berkomunikasi dalam satu tatanan yang harmonis. Tetapi dalam kondisi sakit atau terganggu, komunikasi antar bagian diri ini sering mengalami hambatan, atau ‘macet’.

Bagian diri ini punya keterhubungan dan mampu menggunakan dan mengendalikan tubuh fisik. Terkadang bagian diri ini mencoba berkomunikasi dengan cara memunculkan sensasi pada level tertentu di tubuh fisik.

Kami menyampaikan pada pembelajaran Seni Memberdaya Diri Metode Pancuran Seribu, untuk memberikan alternatif pengetahuan yang dapat Anda gunakan. Anda dapat menggunakan pola yang dikembangkan RM Sosro Kartono, dimana bagian diri ini dibagi dalam tiga bagian yang sederhana seperti pada Bab sebelumnya. Atau Anda dapat menggunakan pola yang dikembangkan pada keilmuan *hypnosis* modern di mana bagian diri dikenali lewat fungsi, tujuan dan pesan yang sedang dikomunikasikannya. Nantinya sebagai praktisi, bisa saja suatu saat Anda membuat teori sendiri yang Anda temukan dari pengalaman praktik.

Panduan Latihan

Mengenal dan Berkomunikasi dengan Bagian Diri (Advance)

Berikut ini adalah panduan Latihan Berkomunikasi dengan Bagian Diri (*Advance*) yaitu:

1. Pada saat latihan, boleh duduk atau berbaring. (Pada saat ini Anda sudah terinternalisasi, maka bisa dilakukan dalam kondisi apa pun).
2. Misalnya Anda ingin berbicara dengan bagian diri Anda yang memegang kendali pada proses pencernaan (misalnya ada gangguan pada kesehatan pencernaan Anda):
 - a. Katakan seperti ini: *“Ada satu bagian di dalam diri Saya yang memegang kendali pada proses pencernaan. Saya ingin berbicara dengan bagian ini. Jika bagian ini bersedia berbicara dengan Saya, jawab Saya dengan mengatakan bersedia...”*
 - b. Tunggu jawabannya, jika sudah ada jawaban, maka ucapkan terima kasih.
 - c. Lanjutkan komunikasinya, sampaikan pesan Anda atau jika Anda ingin menanyakan sesuatu, maka lakukan.
 - d. Pastikan dalam komunikasi ini, Anda pemegang kendalinya.

Dalam contoh lain, misalnya Anda ada perasaan tidak nyaman yang Anda rasakan selama ini, maka Anda bisa memanggil dengan kalimat seperti ini:

“Ada satu bagian dalam diri Saya yang mencoba menyampaikan pesan kepada Saya dengan memunculkan perasaan tidak nyaman, Saya ingin berbicara dengan bagian ini. Jika bagian ini bersedia berbicara dengan Saya, jawab Saya dengan mengatakan bersedia...”

Setelah itu lanjutkan komunikasinya sesuai dengan tujuan Anda. Dalam komunikasi dengan bagian diri ini, selalu ingat beberapa hal ini:

1. Anda memegang kendali dan Anda yang mengambil keputusan.
2. Berkomunikasi dengan adab yang baik, sopan dan menghargai, tidak merendahkan.
3. Mencoba memahami dan mengambil jalan tengah sehingga mendapatkan jalan kebijaksanaan yang baik untuk semua bagian.

Ini Jam Tangan Saya!



(gambar sumber pinterest.com)

Saat Anda mengatakan “*Ini jam tangan saya*”, maka Anda tentu bukan jam yang dimaksud. Anda dan jam tangan adalah dua objek yang berbeda.

Jika Anda mengatakan, “*Ini adalah badan saya*”, maka Anda yang sedang bicara tersebut, bukan badan. Anda yang sedang bicara dengan badan adalah dua objek yang berbeda. Jika Anda merasa marah pada seseorang atau sesuatu, kemudian Anda berkata: “*Ada satu bagian diri saya yang marah*”, maka Anda yang berbicara adalah dua objek yang berbeda dengan yang sedang marah.

Sekarang bandingkan dengan kalau kalimatnya diubah menjadi:

“*Saya marah pada si A*”, maka yang sedang bicara ini yang marah. Si Pembicara marah.

“*Ada satu bagian diri saya yang marah pada si A*”. Maka yang sedang bicara memiliki kesadaran bahwa bukan dia yang marah, tapi hanya satu bagian dari dirinya yang marah. Bukan dia seutuhnya.

TIGA LANGKAH SAJA

Kami menyederhanakan pengendalian pikiran dan emosi dalam tiga langkah mudah.

1. Proses **Identifikasi**. Ini langkah pertama untuk Anda bisa mulai mengendalikan pikiran dan emosi. Identifikasi sumber komponen bagaimana pikiran dan emosi muncul. Hal ini sudah dijelaskan dalam bab 6 dan 7 sebelumnya. Anda bisa gunakan teknik tradisional atau teknik modern.

Teknik tradisional membagi komponen hanya dalam 3 bagian besar, yaitu pengendali pikiran, pengendali rasa dan pengendali fisik.

Teknik modern merumuskan bahwa dalam diri bisa ada banyak sosok ego personality yang masing-masing sosok memiliki energi, emosi, kebijaksanaan yang berbeda beda. Konsep ini menggambarkan bahwa perilaku dan sikap cara berfikir berkata kata dipengaruhi oleh sosok ego personality yang dominan.

Dalam langkah ini -dengan pendekatan apapun- Anda harus mampu mengidentifikasi sumber yang memunculkan emosi penghambat, atau sumber yang memiliki sumber daya yang Anda perlu bangkitkan untuk kesembuhan atau kesuksesan Anda.

Kita tidak bisa melakukan perbaikan atau improvement jika kita tidak tahu apa yang harus kita perbaiki. Jadi langkah pertama ini adalah langkah pertama ini bersifat wajib. Pahami kembali Bab 6 dan Bab 7 sebelumnya atau bisa bertanya langsung kepada fasilitator training.

Dalam bahasa sederhana, proses identifikasi ini sebenarnya adalah proses dimana Anda berkenalan dengan bagian bagian diri Anda. Setelah kenal, tentu Anda harus sering bertegur sapa agar Anda bisa lebih akrab. Sehingga akhirnya Anda bisa mudah meminta kerja sama dari bagian bagian ini untuk membantu Anda sembuh, sehat dan sukses.

Anda bisa memberi nama panggilan untuk bagian-bagian diri Anda agar lebih mudah dalam berkomunikasi. Atau Anda juga bisa bertanya langsung, mereka mau Anda panggil dengan nama panggilan apa. Sebaiknya Anda merahasiakan nama ini hanya untuk Anda. Walau dalam pengajaran dari tradisi lain, ada yg memanggil secara umum dengan panggilan “saudara batin” atau “anak batin”.

Dalam kasus seseorang yang mengalami gangguan tidur atau insomnia, jika gangguan tidur tersebut diketahui bukan berasal dari sakit atau nyeri pada level fisik, maka Anda bisa mendapatkan bantuan dari bagian dalam diri Anda untuk mengembalikan kemampuan tidur Anda dengan sangat cepat.

Bahkan untuk kasus dimana Anda bisa “menyelam” lebih dalam, gangguan pada tubuh fisik pun bisa dipengaruhi untuk lebih cepat sembuh dengan teknik ini.

Pada tahap identifikasi dimana Anda mengenali bagian-bagian diri Anda baik yang sering muncul ke permukaan maupun yang bersemayam dalam lapisan kesadaran terdalam, ada hal yang bisa Anda lakukan untuk memproteksi atau melindungi mereka dari tekanan yang berkepanjangan.

Cara paling mudah melakukan proteksi adalah dengan secara rutin menjaga komunikasi dengan semua bagian diri Anda. Pastikan Anda menyapa dan memancarkan kasih dan sayang kepada bagian bagian ini. Pastikan Anda mendengarkan apa yang ingin mereka komunikasikan.

Dalam satu tradisi yang pernah penulis pelajari, menjaga komunikasi ini sesederhana menyapa dalam komunikasi bahasa batin, misal “*Wahai seluruh bagian diri (atau wahai saudara batinku) mari kita makan dan menikmati dan mensyukuri makan siang ini*”. Atau “*Wahai seluruh bagian diri, mari kita istirahat tidur malam agar besok bisa lebih segar saat*”

Dalam ajaran yang lain untuk memproteksi dan menjaga silaturahmi dengan bagian-bagian diri ini, Anda juga bisa mendoakan mereka dengan doa apapun. Misal kalau Anda seorang muslim, Anda bisa menghadiahi bagian diri Anda dengan keberkahan dari bacaan Surat Al Fatihah”.

2. Proses Deteksi. Hidup itu dinamis. Lingkungan berubah membuat tubuh fisik, pikiran dan emosi Anda memberikan response yang berubah-ubah.

Anda sedang asyik santai, tiba tiba seseorang yang lewat meludah persis di depan Anda. Akan ada reaksi atau response dari kejadian tersebut pada level fisik, pikiran dan emosi Anda.

Anda bisa saja marah, Anda berdiri dan kemudian menghardik orang yang meludah didepan Anda tadi. Jantung Anda mungkin akan memompa lebih cepat, membuat darah Anda naik ke kepala. Nafas Anda mungkin akan lebih cepat.

Atau Anda bisa saja tetap santai dan asyik. Ketenangan dan kebahagiaan Anda sama sekali tidak terusik oleh kejadian tersebut.

Ilustrasi tersebut menggambarkan betapa dinamis perubahan yang terjadi di pikiran – emosi – tubuh fisik Anda akibat satu triger.

Proses deteksi dinamika yang terjadi ini perlu Anda kuasai sehingga Anda bisa memberikan respon yang tepat dan terkendali serta tidak reaktif.

Reaktif adalah ketika Anda sikap Anda bisa diprediksi saat diberikan triger tertentu dan biasanya dalam waktu yang cepat.

Responsif adalah Anda akan memberikan response sikap yang berbeda beda jika diberikan satu triger bergantung konteks dan situasi yang ada.

Dalam proses deteksi Anda bukan hanya dituntut untuk memiliki kemampuan untuk melihat dinamika saat bagian-bagian diri Anda tadi memunculkan dorongan pikiran atau perasaan tertentu, tetapi juga Anda dituntut untuk bisa memberikan response yang baik.

Anda diharapkan untuk selalu bisa melatih “kepekaan” terhadap dinamika yang ada dalam diri Anda dan kemudian memberikan response tanggapan yang tepat.

Anda harus peka terhadap “media” komunikasi yang digunakan oleh bagian diri Anda yang membuka komunikasi kepada Anda. Mungkin saja media komunikasi yang digunakan itu berupa perasaan tidak nyaman yang tiba tiba muncul. Mungkin berupa sensasi pada tubuh fisik. Mungkin juga berupa suara atau bahkan visual.

Dalam buku penulis **“Teknik Sederhana Memanfaatkan Kekuatan Pikiran Bawah Sadar untuk mencapai target apapun yang Anda inginkan”** yang diterbitkan oleh ELEX GRAMEDIA, penulis menceritakan ada bagian diri penulis yang berkomunikasi dengan suara yang sangat jelas mengatakan *“bukan kamu yang mendaki, kamu nikmati saja”* itu terjadi saat penulis naik ke puncak Gunung Semeru (tertinggi di pulau jawa).

Kemampuan deteksi ini tentu harus dilatih untuk Anda benar benar bisa peka. Teknik sederhana melatih ini adalah selama dua puluh satu hari, setiap kali Anda merasa ada *“grentes hati”* atau ada dorongan/hasrat untuk melakukan sesuatu, - misal “makan bakso” -, maka Anda mengatakan dalam hati “Ada bagian diri saya yang menyampaikan keinginannya untuk makan bakso”. Begitu seterusnya. Ini latihan mindfulness sederhana untuk menyadari pergerakan dinamika batin Anda.

Dan karen pada tahap sebelumnya Anda sudah berkenalan dengan bagian yang memunculkan dorongan pikiran dan perasaan

atau hasrat tertentu tersebut, maka Anda akan mampu berkomunikasi dan melanjutkan pada tahapan berikutnya yaitu Jeda.

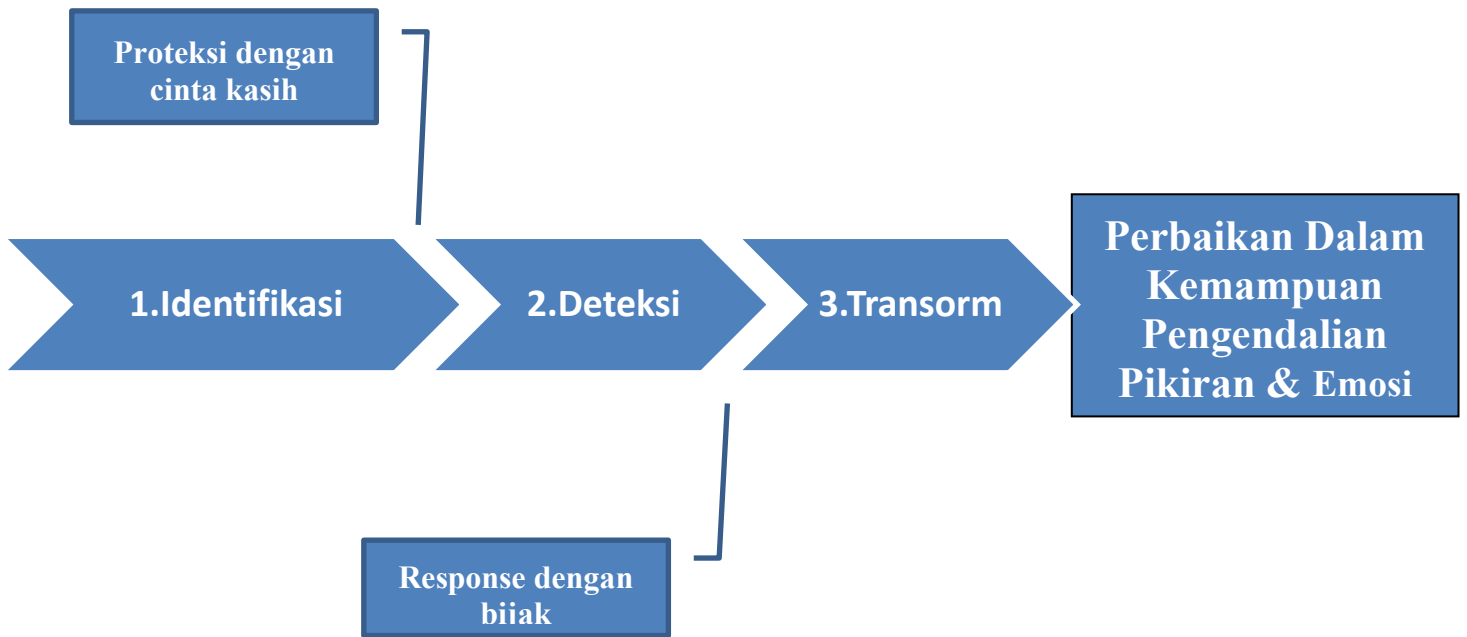
3. Proses **Transform**. Untuk melakukan transformasi Anda perlu melakukan jeda atau pause sejenak. Karena kini Anda bukan seperti Anda yang sebelumnya. Anda kini sudah kenal diri lebih baik. Anda kini sudah mampu melakukan deteksi. Maka berikutnya yang perlu Anda lakukan adalah jeda sesaat.

Transformasi dalam jeda sejenak sebenarnya Anda seperti melakukan mediasi atau negosiasi dengan bagian diri Anda yang memunculkan dorongan pikiran atau perasaan atau yang mendorong Anda melakukan apa yang ingin ia lakukan.

Saat Anda melakukan mediasi, Anda akan paham “alasan mengapa” atau “the reason why” bagian ini mendorong Anda melakukan atau merasakan tertentu.

Tentu tidak semuanya perlu Anda akomodir atau terima. Beberapa alasan tersebut sebenarnya keluar hanya dari satu kepentingan atau sudut pandang yang sempit.

Dalam proses transformasi, Anda bisa memunculkan satu kesadaran sang bijaksana yang ada dalam diri Anda untuk menuntun dalam memberikan response dari satu triger.



(gambar proses 3 langkah)

PILAR 2

“Pikiran manusia dan kesadaran adalah sebuah misteri. Tugas kita sebagai praktisi untuk menyelami dan mengenali sebaik mungkin”.

Beban Depresi Berbulan- bulan Lenyap dalam Sekejap

Ada satu pengalaman yang tidak dapat saya lupakan. Entah bagaimana seolah seluruh beban saya tiba-tiba lenyap. Saya merasa sangat lega. Plong dan Bahagia.

Ini adalah pengalaman pribadi.

Sekitar tahun 1998, sebagai mahasiswa tingkat akhir di sebuah kampus rakyat di Bogor, tiba-tiba saya terlibat dalam “Gerakan” (Organisasi) yang sangat menyita waktu, tenaga, uang dan banyak lagi lainnya.

Hampir tiga tahun terseret dalam pergerakan yang sangat emosional tersebut sehingga membuat beragam sendi kehidupan saya terganggu. Hubungan dengan keluarga terganggu. Akhirnya saya mengalami depresi. Jiwa sangat kering. Puncaknya selama beberapa bulan, saya merasa seperti tidak punya arah hidup. Dihantui

penyesalan yang amat sangat dalam setiap hari. Merasa berdosa dan lain-lain bercampur aduk dalam kehidupan saya ketika itu.

Singkat cerita saya mendatangi satu acara *open house* di sebuah tempat latihan meditasi di area Sunter. Ketika pertama kali memasuki tempat ini, saya merasa sangat aneh karena memang itulah pertama kalinya saya datang ke sebuah tempat latihan meditasi.

Dalam acara *open house* tersebut, Sang Guru membuka dengan memberikan ceramah tentang apa itu meditasi dan lain-lain. Acara ditutup dengan Sang Guru membimbing yang hadir dengan melakukan satu latihan napas. Belakangan hari saya tahu nama teknik pernapasan tersebut adalah *Rapid Breathing* dengan fungsi utama *sebagai sarana pembersihan emosi dan menenangkan pikiran*.

Dengan satu teknik napas yang sangat unik tersebut, ada satu pengalaman yang tidak dapat saya lupakan. Entah bagaimana seolah seluruh beban saya tiba-tiba lenyap sesaat. Saya merasa sangat lega. Plong dan bahagia.

Semenjak kejadian sore itu, saya memutuskan untuk mengikuti semua program-program lanjutan yang diadakan di sana seperti Reiki, Meditasi, Kundalini Yoga, Meditasi Sufi, dan lain-lain.

Berpuluh tahun kemudian ketika akhirnya saya berjodoh dengan ilmu hipnoterapi modern dan membuat saya kembali teringat dengan kejadian ini. Dari pengalaman tersebut serta dikonfirmasi dengan *experiment* yang saya lakukan bersama *client* saya, ternyata teknik napas tertentu memang dapat digunakan untuk mengolah rasa atau emosi serta mengelola pikiran dan tubuh.

Harus saya akui bahwa pengenalan saya dengan dunia pemberdayaan diri berbasis kesadaran spiritual berawal di sini. Pengalaman tersebut pada akhirnya mengantarkan saya bertemu dengan para Guru atau *Mursyid* yang lain.

Mengendalikan Pikiran dan Emosi Lewat Jalur Napas

“Breathing atau bernapas adalah inti dari kehidupan ”

Ada banyak metode untuk membuat pikiran rileks. Salah satunya adalah duduk santai, mata terpejam dan memperhatikan napas. Memperhatikan napas masuk dan keluar. Anda dapat mencobanya. Sesaat Anda melatih memperhatikan napas, kadang pikiran kita bisa bergerak ke sana ke mari.

Sesuatu yang tidak kita pikirkan bisa tiba-tiba muncul. Semakin sering Anda berlatih, maka aktivitas pikiran semakin mereda. Aktivitas mereda dengan ciri jarak waktu munculnya pikiran ini semakin panjang (pikiran yang muncul semakin jarang).

Pada latihan napas berikut ini selain membuat tubuh fisik Anda sehat dan stamina meningkat, Anda juga akan merasakan (dalam momen tertentu dalam latihan) pikiran seperti terhenti. Selain itu,

latihan ini juga merangsang pengeluaran hormon *dopamine* yang akan membuat Anda merasa sangat bahagia dan bersyukur atas segala nikmat Tuhan. Saat-saat tersebut Anda akan benar-benar merasakan bahwa hidup Anda terberkati Tuhan selamanya, bahkan sejak dulu kala, sejak awal mulanya.

Panduan Latihan

Napas Dasar Seni Memberdaya Diri

METODE PANCURAN SERIBU

Berikut adalah Panduan Latihan Napas Dasar Seni Memberdaya Diri Metode Pancuran Seribu, yaitu:

1. Minum air putih satu gelas sebelum latihan, dan pastikan mulut basah/lembab selama Latihan.
2. Perut dalam keadaan tidak penuh, jarak antara makan besar ke latihan paling cepat 1 jam.
3. Melakukan peregangan otot tubuh fisik dengan melakukan *stretching* ringan.
4. Sebelum melakukan latihan, afirmasi kalimat berikut ini dengan rileks dalam hati:

“Aku mengajak seluruh bagian diriku, yang di dalam dan yang ada di luar tubuhku untuk masuk. Mari kita bersama sama berlatih, mencapai kesehatan tubuh fisik, pikiran dan emosi”.

5. Kemudian berlatih napas dengan detail teknik sebagai berikut:
 - a. Tarik napas melalui mulut dengan lidah agak sedikit digulung/ditarik ke belakang, sehingga saat menarik napas ada seperti suara *shhh*, tarik napas masuk ke dalam perut. Lakukan tarikan napas 100% (panjang dan penuh). Saat napas masuk perut, perhatikan dan rasakan ada “sesuatu yang naik dari bawah (*cakra dasar*) ke arah kepala (*cakra mahkota*).
 - b. Saat menghembuskan napas melalui mulut, kempiskan perut. Buang atau hembuskan napas ini tidak penuh, paling banyak buang napas kira-kira sampai 70%.
6. Lakukan berulang selama 4 menit, atau 30 kali, atau sesuai pola latihan yang diberikan (lihat tabel).
7. Pada menit terakhir atau tarikan ke 30, lakukan prosedur seperti ini:
 - a. Tarik napas panjang, hembus sampai habis. Lakukan tiga kali.
 - b. Tarik napas panjang, kemudian tahan dalam kondisi penuh. Tahan selama 30 sampai dengan 60 detik atau sesuai petunjuk (lihat tabel).
 - c. Saat menahan napas seperti dijelaskan pada item 4.b di atas, buat tubuh Anda sedikit agak ditegangkan, selama 15 detik pertama. Ditegangkan kira-kira 15 detik pertama saja, tidak selama saat menahan napas.

- d. Sesuai waktu yang diinginkan, setelah menahan napas, kemudian hembuskan napas.
8. Sampai dengan langkah 7.d ini kita sebut sebagai satu ronde. Lakukan beberapa ronde sesuai petunjuk atau lihat tabel.
9. Jika Anda melakukan lebih dari satu ronde, langsung kembali lakukan sesuai petunjuk mulai item 5.a sampai 7.d.
10. Di akhir ronde, sesaat setelah melakukan hembusan napas (item 7.d), rasakan tubuh fisik, pikiran dan emosi Anda dalam keadaan begitu rileks. Kemudian ucapkan afirmasi berikut (di dalam hati): *“Sekarang saya sehat, bahagia, terberkati selamanya”*.
11. Untuk beberapa saat nikmati, dan syukuri kondisi relaks dan nyaman. Jika Anda sudah mendapatkan aktivasi *anchor* atau jangkar relaksasi, maka pada tahap ini Anda dapat aktifkan dan masuk ke ke dalaman relaksasi yang lebih menyenangkan lagi.

Catatan:

Jika saat melakukan latihan di atas ada emosi yang tiba-tiba mau keluar, seperti perasaan bahagia yang sangat, ingin tersenyum lebar, nikmati saja. Kemudian kembali melanjutkan latihan.

Hal penting yang perlu Anda lakukan selama Latihan antara lain:

1. Pastikan Anda berada di lingkungan yang aman, boleh duduk atau berbaring.
2. Selalu dengarkan apa yang tubuh Anda coba sampaikan (jika tubuh mengatakan Anda tidak sedang cukup siap melakukan latihan, jangan memaksakan diri).
3. Konsultasikan kepada fasilitator resmi Seni Memberdaya Diri Metode Pancuran Seribu untuk hal yang tidak jelas dalam manual ini.

Pola Latihan Napas Dasar

(Ritme Napas Standar/Steady)

Pola Hari Ke 1 (Dua Ronde)	
Ronde 1:	Selama 5 menit napas perut (tarik 100% dan buang 70%).
	Tarik napas panjang dan hembuskan panjang sebanyak tiga kali.
	Tarik napas sepanjang-panjangnya, dan tahan selama 45 detik. Setelah itu lepaskan.
Ronde 2:	Selama 5 menit napas dari perut (tarik 100% dan buang 70%).
	Tarik napas panjang dan hembuskan panjang sebanyak tiga kali.
	Tarik napas sepanjang-panjangnya, dan tahan 45 detik. Setelah itu lepaskan.

Pola Hari Ke 2 (Tiga Ronde)	
Ronde 1:	Selama 5 menit napas perut (tarik 100% dan buang 70%).
	Tarik napas panjang dan hembuskan panjang sebanyak tiga kali.
	Tarik napas sepanjang-panjangnya, dan tahan selama 60 detik, setelah itu lepaskan.
Ronde 2:	Selama 5 menit napas dari perut (tarik 100% dan buang 70%).
	Tarik napas panjang dan hembuskan panjang sebanyak tiga kali.
	Tarik napas sepanjang-panjangnya, dan tahan 60 detik, setelah itu lepaskan.

Pola Hari Ke 3 (Tiga Ronde)

Ronde 1:	Selama 5 menit napas perut (tarik 100% dan buang 70%).
	Tarik napas panjang dan hembuskan panjang sebanyak tiga kali.
	Tarik napas sepanjang-panjangnya, dan tahan selama 75 detik, setelah itu lepaskan.
Ronde 2:	Selama 5 menit napas dari perut (tarik 100% dan buang 75%).
	Tarik napas panjang dan hembuskan panjang sebanyak tiga kali.
	Tarik napas sepanjang-panjangnya, dan tahan 75 detik, setelah itu lepaskan.
Ronde 3:	Selama 5 menit napas dari perut (tarik 100% dan buang 75%).
	Tarik napas panjang dan hembuskan panjang sebanyak tiga kali.
	Tarik napas sepanjang-panjangnya, dan tahan 75 detik, setelah itu lepaskan.

Pola Hari Ke 4 (Tiga Ronde)

Ronde 1:	Selama 5 menit napas perut (tarik 100% dan buang 70%).
	Tarik napas panjang dan hembuskan panjang sebanyak tiga kali.
	Tarik napas sepanjang-panjangnya, dan tahan selama 90 detik, setelah itu lepaskan.
Ronde 2:	Selama 5 menit napas dari perut (tarik 100% dan buang 75%).
	Tarik napas panjang dan hembuskan panjang sebanyak tiga kali.
	Tarik napas sepanjang-panjangnya, dan tahan 90 detik, setelah itu lepaskan.
Ronde 3:	Selama 5 menit napas dari perut (tarik 100% dan buang 75%).
	Tarik napas panjang dan hembuskan panjang sebanyak tiga kali.
	Tarik napas sepanjang-panjangnya, dan tahan 90 detik, setelah itu lepaskan.

Pola Hari Ke 5 sampai Hari Ke 7 (Tiga Ronde)

Ronde 1:	Selama 5 menit napas perut (tarik 100% dan buang 70%).
	Tarik napas panjang dan hembuskan panjang sebanyak tiga kali.
	Tarik napas sepanjang-panjangnya, dan tahan selama 105 detik, setelah itu lepaskan.
Ronde 2:	Selama 5 menit napas dari perut (tarik 100% dan buang 75%).
	Tarik napas panjang dan hembuskan panjang sebanyak tiga kali.
	Tarik napas sepanjang-panjangnya, dan tahan 105 detik, setelah itu lepaskan.
Ronde 3:	Selama 5 menit napas dari perut (tarik 100% dan buang 75%).
	Tarik napas panjang dan hembuskan panjang sebanyak tiga kali.
	Tarik napas sepanjang-panjangnya, dan tahan 105 detik, setelah itu lepaskan.

Pola Latihan Napas Dasar

(Ritme Napas Dinamis)

Pola Hari Ke 8 (Tiga Ronde)	
Ronde 1:	Selama 4 menit napas perut dengan ritme santai.
	Kemudian 1 hingga 2 menit, ritme napas di percepat, semakin cepat (tetap napas perut).
	Tarik napas panjang dan hembuskan panjang sebanyak tiga kali.
	Tarik napas panjang dan kemudian tahan napas saat penuh (xxx) detik.
Ronde 2	Selama 4 menit napas perut dengan ritme santai.
	Kemudian 1 hingga 2 menit, ritme napas di percepat, semakin cepat (tetap napas perut).
	Tarik napas panjang dan hembuskan panjang sebanyak tiga kali.
	Tarik napas panjang dan kemudian tahan napas saat penuh (xxx) detik.
Ronde3:	Selama 4 menit napas perut dengan ritme santai.
	Kemudian 1 hingga 2 menit, ritme napas di percepat, semakin cepat (tetap napas perut).
	Tarik napas panjang dan hembuskan panjang sebanyak tiga kali.
	Tarik napas panjang dan kemudian tahan napas saat penuh (xxx) detik.

Pola Hari Ke 9 (Tiga Ronde)

Ronde 1:	Selama 8 menit napas perut dengan ritme santai.
	Kemudian 1 hingga 2 menit, ritme napas di percepat, semakin cepat (tetap napas perut).
	Tarik napas panjang dan hembuskan panjang sebanyak tiga kali.
	Tarik napas panjang dan kemudian tahan napas saat penuh (xxx) detik.
Ronde 2	Selama 8 menit napas perut dengan ritme santai.
	Kemudian 1 hingga 2 menit, ritme napas di percepat, semakin cepat (tetap napas perut).
	Tarik napas panjang dan hembuskan panjang sebanyak tiga kali.
	Tarik napas panjang dan kemudian tahan napas saat penuh (xxx) detik.
Ronde 3:	Selama 8 menit napas perut dengan ritme santai.
	Kemudian 1 hingga 2 menit, ritme napas di percepat, semakin cepat (tetap napas perut).
	Tarik napas panjang dan hembuskan panjang sebanyak tiga kali.
	Tarik napas panjang dan kemudian tahan napas saat penuh (xxx) detik.

Pola Hari Ke 10 (Tiga Ronde)

Ronde 1:	Selama 10 menit napas perut dengan ritme santai.
	Kemudian 1 hingga 2 menit, ritme napas di percepat, semakin cepat (tetap napas perut).
	Tarik napas panjang dan hembuskan panjang sebanyak tiga kali.
	Tarik napas panjang dan kemudian tahan napas saat penuh (xxx) detik.
Ronde 2	Selama 10 menit napas perut dengan ritme santai.
	Kemudian 1 hingga 2 menit, ritme napas di percepat, semakin cepat (tetap napas perut).
	Tarik napas panjang dan hembuskan panjang sebanyak tiga kali.
	Tarik napas panjang dan kemudian tahan napas saat penuh (xxx) detik.
Ronde 3:	Selama 10 menit napas perut dengan ritme santai.
	Kemudian 1 hingga 2 menit, ritme napas di percepat, semakin cepat (tetap napas perut).
	Tarik napas panjang dan hembuskan panjang sebanyak tiga kali.
	Tarik napas panjang dan kemudian tahan napas saat penuh (xxx) detik.

Pola Hari Ke II (Tiga Ronde)

Ronde 1:	Selama 10 menit napas perut dengan ritme santai.
	Kemudian 1 hingga 2 menit, ritme napas di percepat, semakin cepat (tetap napas perut).
	Tarik napas panjang dan hembuskan panjang sebanyak tiga kali.
	Tarik napas panjang dan kemudian tahan napas saat penuh (xxx) detik.
Ronde 2	Selama 10 menit napas perut dengan ritme santai.
	Kemudian 1 hingga 2 menit, ritme napas di percepat, semakin cepat (tetap napas perut).
	Tarik napas panjang dan hembuskan panjang sebanyak tiga kali.
	Tarik napas panjang dan kemudian tahan napas saat penuh (xxx) detik.
Ronde 3:	Selama 10 menit napas perut dengan ritme santai.
	Kemudian 1 hingga 2 menit, ritme napas di percepat, semakin cepat (tetap napas perut).
	Tarik napas panjang dan hembuskan panjang sebanyak tiga kali.
	Tarik napas panjang dan kemudian tahan napas saat penuh (xxx) detik.

Pola Hari Ke 12 (Tiga Ronde)

Ronde 1 :	Selama 10 menit napas perut dengan ritme santai.
	Kemudian 1 hingga 2 menit, ritme napas di percepat, semakin cepat (tetap napas perut).
	Tarik napas panjang dan hembuskan panjang sebanyak tiga kali.
	Tarik napas panjang dan kemudian tahan napas saat penuh (xxx) detik.
Ronde 2	Selama 10 menit napas perut dengan ritme santai.
	Kemudian 1 hingga 2 menit, ritme napas di percepat, semakin cepat (tetap napas perut).
	Tarik napas panjang dan hembuskan panjang sebanyak tiga kali.
	Tarik napas panjang dan kemudian tahan napas saat penuh (xxx) detik.
Ronde 3:	Selama 10 menit napas perut dengan ritme santai.
	Kemudian 1 menit, ritme napas di percepat, semakin cepat (tetap napas perut).
	Tarik napas panjang dan hembuskan panjang sebanyak tiga kali.
	Tarik napas panjang dan kemudian tahan napas saat penuh (xxx) detik.

Pola Hari Ke 13 (Tiga Ronde)

Ronde 1:	Selama 15 menit napas perut dengan ritme santai.
	Kemudian 1 hingga 2 menit, ritme napas di percepat, semakin cepat (tetap napas perut).
	Tarik napas panjang dan hembuskan panjang sebanyak tiga kali.
	Tarik napas panjang dan kemudian tahan napas saat penuh (xxx) detik.
Ronde 2	Selama 15 menit napas perut dengan ritme santai.
	Kemudian 1 hingga 2 menit, ritme napas di percepat, semakin cepat (tetap napas perut).
	Tarik napas panjang dan hembuskan panjang sebanyak tiga kali.
	Tarik napas panjang dan kemudian tahan napas saat penuh (xxx) detik.
Ronde 3:	Selama 15 menit napas perut dengan ritme santai.
	Kemudian 1 hingga menit, ritme napas di percepat, semakin cepat (tetap napas perut).
	Tarik napas panjang dan hembuskan panjang sebanyak tiga kali.
	Tarik napas panjang dan kemudian tahan napas saat penuh (xxx) detik.

Pola Hari Ke 14 (Tiga Ronde)

Ronde 1:	Selama 15 menit napas perut dengan ritme santai.
	Kemudian 1 hingga 2 menit, ritme napas di percepat, semakin cepat (tetap napas perut).
	Tarik napas panjang dan hembuskan panjang sebanyak tiga kali.
	Tarik napas panjang dan kemudian tahan napas saat penuh (xxx) detik.
Ronde 2	Selama 15 menit napas perut dengan ritme santai.
	Kemudian 1 hingga 2 menit, ritme napas di percepat, semakin cepat (tetap napas perut).
	Tarik napas panjang dan hembuskan panjang sebanyak tiga kali.
	Tarik napas panjang dan kemudian tahan napas saat penuh (xxx) detik.
Ronde 3:	Selama 15 menit napas perut dengan ritme santai.
	Kemudian 1 hingga 2 menit, ritme napas di percepat, semakin cepat (tetap napas perut).
	Tarik napas panjang dan hembuskan panjang sebanyak tiga kali.
	Tarik napas panjang dan kemudian tahan napas saat penuh (xxx) detik.

PANDUAN RINGKAS LATIHAN

Pola Latihan Napas Dasar (Ritme Napas Standar/Steady)				
Hari ke-	Jumlah Ronde	Lama Napas (Menit)	Lama Tahan Napas (Detik)	Ceklis & Catatan
1.	2	5	45	
2.	2	5	60	
3.	3	5	75	
4.	3	5	90	
5 sd 7	3	5	105	

Pola Latihan Napas Dasar (Ritme Napas Dinamis)				
Hari ke-	Jumlah Ronde	Lama Napas (Menit)	Lama Tahan Napas (Detik)	Ceklis “√” & Catatan
8.	3	4 (1-2 menit napas dipercepat)	Selama/sepanjang mungkin	
9.	3	8 (1-2 menit napas dipercepat)	Selama/sepanjang mungkin	

10 sd 12	3	10 menit (1-2 menit napas dipercepat)	Selama/sepanjang mungkin	
13 sd 14	3	15 (1-2 menit napas dipercepat)	Selama/sepanjang mungkin	

FORM REKAMAN

(Beri tanda ceklis “√”, pada bagian yang sesuai jika Anda sudah selesai berlatih)

Hari ke	Afirmasi Pagi	Afirmasi Malam	Latihan Napas	Latihan Komunikasi Diri
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				

Catatan Anda Selama Latihan

Hari ke - 1 :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hari ke - 2 :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hari ke - 3 :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hari ke - 4 :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hari ke - 5 :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hari ke - 6 :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hari ke - 7 :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hari ke - 8 :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hari ke - 9 :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hari ke - 10 :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hari ke - 11 :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hari ke - 12 :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hari ke - 13 :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hari ke - 14 :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TEKNIK PERNAFASAN TAMBAHAN

Saya sengaja membuat Bab Teknik Pernapasan Khusus ini sebagai materi pengetahuan untuk para praktisi Seni Memberdaya Diri Metode Pancuran Seribu.

Jika teknik inti pernapasan sebelumnya disusun dengan menggunakan prinsip dasar dari teknik pernapasan *dengan pola pembersihan dan aktivasi hormon dopamin yang bisa membuat Anda ekstase*, maka pada bagian ini saya ringkas dari teknik pernapasan Pranayama. Jadi bersifat praktis saja. Berikut ini adalah beberapa latihan napas khusus yang dapat Anda lakukan untuk keperluan khusus.

Beberapa Teknik Napas

Tujuan	Teknik
Kesehatan umum, fisik dan ketenangan pikiran secara umum.	Lakukan pernapasan perut. Tidak ada penahanan napas. Napas mengalir saja. Lambat. Tarik dan buang napas bisa dari hidung. Atau tarik napas dari hidung, buang lewat mulut. Saat menarik napas perut dikembungkan (udara masuk ke dalam perut). Setelah

	<p>itu, buang napas perlahan, perut mengempis kembali.</p> <p>Lakukan berulang-ulang, ini dapat dilakukan kapan pun. Sambil baca buku, sambil ngantri dan lain-lain. Jadi sambil bisa buka mata ataupun tutup mata.</p>
<p>Melepas kecemasan</p>	<p>Mirip dengan pernapasan untuk kesehatan secara umum dan ketenangan pikiran.</p> <p>Tarik napas bisa melalui mulut atau hidung, tetapi buang napas melalui mulut. Dan saat menarik napas, niatkan menarik ketenangan. Saat buang napas, niatkan untuk melepas ketegangan.</p> <p>Lakukan dengan kondisi mata tertutup, duduk atau berbaring dengan kondisi yang nyaman.</p>
<p>Relaksasi yang lebih dalam TEKNIK 4-7-8</p>	<p>Lakukan dalam posisi duduk tegak nyaman (boleh bersandar).</p> <p>(Sehari maksimal dilatih 2 kali saja)</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Awali dengan menghembuskan napas lewat mulut, sedikit bersuara perlahan... “whoooooohhhhhh”. 2. Tutup mulut. 3. Tarik napas perlahan lewat hidung 4 hitungan. (jangan lebih jangan kurang). 4. Tahan napas 7 hitungan. 5. Buang napas lewat mulut 8 hitungan, dan bersuara perlahan “whoooooohhhh”. <p>Lakukan berulang ulang. Teknik ini disebut juga teknik 4-7-8. Tarik 4 hitungan, tahan 7 hitungan dan buang 8 hitungan.</p> <p>Latihan duduk punggung tegak, santai, boleh bersandar.</p>
<p>Mental Fokus, Konsentrasi & Melepas Stress TEKNIK 4-4-4-4</p>	<p>Mata terpejam:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tarik napas 4 hitungan lewat hidung perlahan. 2. Tahan napas mulut tertutup rapat 4 hitungan

	<ol style="list-style-type: none">3. Buang napas lewat mulut 4 hitungan4. Tahan 4 hitungan kembali5. Tarik napas 4 hitungan lewat hidung kembali. <p>Ini disebut teknik 4-4-4-4.</p>
Teknik lanjutan lainnya akan diberikan secara live atau via whatsapp /telegram	

WISDOM

Mengubah Kenyataan & Mengatasi Beragam Masalah

Metode Pancuran Seribu memahami bahwa Tuhan atau Allah atau Keberadaan telah memberikan alat untuk memandu dirinya mencapai kehidupan yang lebih baik termasuk mengantarkan dirinya pada kebenaran sejatinya masing-masing.

Sebagai praktisi Seni Memberdaya Diri, tentu Anda mungkin menghadapi beragam masalah hidup. Jangan khawatir, jika Anda punya masalah hidup artinya Anda masih hidup. Setelah meninggal, masalahnya mungkin beda lagi.

Untuk membekali pembaca buku dan peserta pelatihan dalam menghadapi beragam masalah hidup, maka saya menyusun beberapa prinsip yang sangat penting dalam memecahkan masalah apa pun yaitu:

1. **Prinsip Pertama:** Apa yang Anda pahami lewat apa yang Anda lihat, rasa, cium, kecap bukanlah realita yang sesungguhnya. Anda sadari atau tidak, semuanya sudah di proses secara internal di pikiran Anda. “*The Map is not The Territory*”: artinya dunia yang Anda anggap nyata di pikiran Anda, tidak benar-benar menggambarkan “kenyataan” yang sesungguhnya.
2. **Prinsip Kedua:** Berkaitan dengan prinsip pertama, jika hidup Anda “*mentok*” atau ada masalah yang terasa sulit dipecahkan. Segera lihat masalah Anda dari sudut pandang yang berbeda. (ingat prinsip yang pertama, bahwa yang Anda anggap kenyataan bisa jadi bukanlah kenyataan yang sesungguhnya).
3. **Prinsip Ketiga:** setiap pembaca buku dan peserta pelatihan seni memberdaya diri ini tidak akan pernah merasa benar sendiri. Praktisi pemberdayaan diri menyadari bahwa kebenaran bisa punya banyak sisi. Kebenaran yang oleh satu kelompok masyarakat yang dianggap *absolut* pun, akan selalu bisa berubah seiring waktu dan situasi. Dan bahkan pada saat yang bersamaan, mungkin ada kelompok masyarakat lain yang memiliki pandangan yang berbeda.
4. **Prinsip keempat:** praktisi pemberdayaan diri memahami bahwa Tuhan/Allah/Keberadaan telah memberikan alat untuk memandu dirinya mencapai kehidupan yang lebih baik, termasuk mengantarkan dirinya pada kebenaran sejatinya masing-masing. Alat tersebut adalah akal pikiran, perasaan dan tubuh fisik.

5. Prinsip kelima: akal pikiran, perasaan dan tubuh fisik digunakan sebaiknya, dirawat dengan baik, dan dibuka untuk dimasuki segala kebaikan ilmu pengetahuan dan kebijaksanaan.
6. Prinsip keenam: praktisi pemberdayaan diri menghormati berbagai tradisi yang berkembang di masyarakat. Menghormati para pendahulu yang mengembangkan berbagai ilmu. Dari mereka para praktisi bisa belajar dan mengambil satu kebaikan dalam bentuk apa pun untuk hidup yang lebih baik dan bijak.

Bab 12

Penghambat Kesuksesan Hidup Anda

Jika Anda sendiri tidak peduli dengan diri sendiri, apa yang membuat saya harus peduli dengan Anda? Penyebab seseorang merasa tidak punya waktu juga karena manajemen hidup yang tidak baik.

Sebagai praktisi , Seni Memberdaya Diri Metode Pancuran Seribu. Selain tubuh fisik, pikiran dan emosi Anda sehat, Anda juga harus hidup sejahtera. Kekayaan memang bukan segalanya. Tetapi jika Anda tidak punya uang, bagaimana Anda bisa memberikan yang terbaik untuk tubuh dan pikiran Anda.

Tubuh fisik butuh makanan sehat. Tidak ada makanan sehat yang secara gratis bisa Anda dapatkan saat ini. (*Kalau ada, tolong Anda info saya*). **Pikiran** Anda juga butuh “makanan” sehat, berupa

Pendidikan yang berkualitas. Pendidikan berkualitas juga sulit didapatkan secara gratis. Emosi Anda juga butuh “makanan” sehat, berupa perasaan yang baik atau *feel good*. Ini bisa didapatkan saat Anda membantu orang yang kesusahan dengan berderma dan lain-lain.

Oleh karenanya, saya memutuskan untuk memasukkan Bab khusus berisi beberapa penghambat kesuksesan hidup yang dapat Anda temui. Diantaranya dari beberapa alasan-alasan kesulitan dalam melatih diri.

Lebih detail terkait pemanfaatan kekuatan pikiran bawah sadar untuk sukses mencapai apapun yang Anda inginkan, bisa Anda baca dalam buku kami “Teknik Sederhana Kekuatan Pikiran Bawah Sadar untuk Mencapai Apapun Yang Anda inginkan” yang juga diterbitkan oleh ELEXMEDIA. (Anda bisa mendapatkannya di toko buku Gramedia maupun online Gramedia.com)

“Coach Bagaimana Agar Latihan Berubah Menjadi Kebiasaan?”.

Seperti yang dijelaskan pada BAB 2 tentang tahapan pembelajaran, Anda harus melakukan latihan agar keterampilan yang Anda pelajari dari buku ini naik level nya sampai pada kondisi “unconscious competence”.

Kebanyakan orang memang sulit membuat hal baik menjadi kebiasaan. Ada banyak orang berlatih atau melakukan hal-hal baik hanya dalam satu bulan. Setelah itu tidak lanjut.

Hanya berbekal will power atau motivasi saja tidak cukup. Anda harus memastikan ada emosi positif yang mendorong Anda melakukan hal hal baik -seperti latihan, misalnya- secara kontinyu dan akhirnya menjadi kebiasaan. Jika tidak ada emosi positif yang kuat, Anda akan berhenti ditengah jalan.

Untuk membuat aktivitas positif Anda (apapun itu, termasuk latihan nafas atau latihan relaksasi, maka berikut ini yang harus Anda lakukan:

1. Menumpuk kebiasaan baru yang mau Anda buat pada kebiasaan lama yang sudah ada.
2. Memberikan reward berupa perasaan positif segera setelah Anda melakukan aktivitas positif Anda yang akan Anda buat menjadi satu kebiasaan.
3. Memantau kebiasaan baru dalam bentuk catatan.

Misalnya Anda punya kebiasaan pagi yaitu habis bangun tidur, bersih bersih dan kemudian sholat shubuh. Anda bisa menumpuk latihan Anda pada kebiasaan lama yang sudah Anda miliki.

Jadi Anda bisa menulis dalam rencana Anda: “Segera setelah saya selesai sholat shubuh, maka saya akan melakukan(misal latihan nafas).

Untuk memberi reward berupa perasaan positif misalnya setelah Anda benar-benar berlatih segera setelah sholat shubuh, Anda bisa melakukan hal yang paling Anda sukai. Apapun yang Anda senangi. Misal makan atau minum favorite Anda, dll.

Untuk memantau kebiasaan baru ini, Anda bisa menggunakan halaman catatan latihan yang kami sediakan dalam buku ini. Atau Anda bisa menggunakan aplikasi tracker kegiatan apapun favorite Anda termasuk aplikasi dari <https://ZeroMind.app>

Coach Bagaimana Menghentikan Kebiasaan Buruk?”.

Ada banyak client memiliki kebiasaan buruk sebelum belajar seni memberdaya diri PancuranSeribu. Mulai dari kebiasaan merokok sampai kebiasaan menonton video porno.

Tentu saja Anda bisa menggunakan teknik komunikasi diri untuk:

1. Meminta bagian diri Anda yang mendorong Anda melakukan kebiasaan buruk ini untuk: menjelaskan apa motive dan tujuan bagian diri ini mendorong Anda melakukan kebiasaan tersebut
2. Jika tujuan atau motivasinya sebenarnya positive, maka Anda bisa meminta bagian diri Anda ini untuk merubah cara nya. Jadi tujuan positifnya bisa tetap dicapai tapi dengan cara yang berbeda.
 - a. Misal kebiasaan merokok disebabkan karena bagian diri ingin Anda terlihat lebih keren dimata teman teman Anda. Maka Anda sampaikan bahwa Anda akan tetap bisa terlihat keren dengan melakukan hal lain yang lebih bermanfaat.
 - b. Contoh lain misal kebiasaan menonton video porno karena bagian diri tidak mau melihat Anda kesepian dan memberikan kesenangan. Maka Anda bisa menyampaikan kepada bagian diri bahwa Anda bisa

melakukan kegiatan yang melibatkan banyak orang dan juga menyenangkan, misalnya dengan ikut klub olah raga, klub sepeda atau hal lainnya yang bisa membuat Anda happy dan tidak kesepian.

Selain itu ada hal penting yang perlu Anda ketahui bahwa kadang bagian diri itu memiliki pandangan yang salah, misalnya dalam contoh di atas, rokok tidak membuat Anda keren, tapi sebaliknya pelan-pelan akan membuat syaraf dan tubuh Anda rusak. Video porno tidak akan membuat Anda happy, justru akan membuat Anda sulit untuk bisa menjalin hubungan yang baik dalam dunia nyata.

“Coach Saya tidak bisa konsen!”.

Sering yang dimaksud di sini dengan tidak bisa konsen atau tidak dapat konsentrasi adalah satu kondisi apabila Anda tidak punya tujuan hidup yang jelas dan Anda tidak punya target hidup yang jelas. Untuk mengatasi masalah ini, pastikan Anda punya target hidup, dan pastikan target Anda jelas.

Ibarat seorang pemburu yang masuk hutan, tapi dia tidak tahu apa yang sedang dia buru, alih-alih pulang membawa hasil, bisa jadi dia menjadi objek buruan hewan buas di dalam hutan.

Nah, bagaimana Anda menyusun target hidup? Anda dapat membuat target hidup dalam 3 bagian, yaitu:

1. **Target Jangka Panjang:** Dapat Anda capai dalam 2-3 tahun
2. **Target Jangka Menengah:** Dapat Anda capai dalam 1-2 tahun. Pencapaian target menengah akan membuat Anda lebih dekat mencapai target jangka panjang.
3. **Target Jangka Pendek:** Dapat Anda capai dalam kurang dari 1 tahun, atau 1 tahun. Pencapaian target jangka pendek akan membuat Anda lebih dekat mencapai target jangka menengah.

Ketiga target tersebut saling terhubung. Kemudian inilah yang harus Anda lakukan setiap hari. Setiap hari sehabis Anda latihan metode Pancuran Seribu, pikirkan hal apa saja yang akan Anda lakukan hari itu atau esok hari yang dapat membawa Anda satu langkah lebih dekat mencapai target Anda.

- Jika Anda latihan di pagi hari, maka Anda memikirkan apa yang akan Anda lakukan untuk hari itu yang mendekatkan diri Anda ke pencapaian target Anda.
- Jika Anda latihan malam hari, maka Anda memikirkan apa yang akan Anda kerjakan untuk esok hari yang mendekatkan diri Anda ke pencapaian target Anda.

Secara berkala selalu *review* target Anda. Anda dapat mengubah, dan memperbarui target Anda.

Ada istilah distraksi (*distraction*) atau istilahnya pengganggu fokus. Ada juga istilah traksi (*traction*) yang bisa menarik Anda mengejar target Anda. Traksi dan Distraksi dipicu oleh factor luar diri dan dalam diri. Dengan menguasai teknik seni memberdaya diri, maka Anda bisa mengenali response diri terhadap distraksi baik dari dalam maupun dari luar. Kenali dinamika dalam diri

“Coach, Saya tidak punya banyak energi”.

Energi tubuh Anda tentu dipengaruhi oleh apa yang Anda makan (asupan gizi), Apa yang Anda masukan ke pikiran Anda, dan pola istirahat serta latihan. Sebagai seorang praktisi Seni Memberdaya Diri Metode Pancuran Seribu, Anda telah berjanji untuk menjaga makanan dan minuman Anda.

Dalam buku panduan ini, tentu saya tidak mencantumkan panduan makanan dan minuman yang baik. Pengetahuan tersebut sudah banyak tersedia secara publik. Kurangi membaca, menonton tayangan di TV dan sosial media yang isinya tidak membangun hidup Anda. Jangan terjebak dalam permainan politik *elite*. Anda fokus untuk perbaikan hidup Anda dan keluarga.

Memberikan istirahat yang cukup juga membuktikan Anda bertanggung jawab atas hidup Anda. Ada kalanya memang ada pekerjaan di mana sangat menyita waktu, dan Anda sulit untuk beristirahat yang cukup. Maka dalam waktu yang terbatas, gunakan kemampuan Anda masuk kondisi relaksasi untuk mendapatkan relaksasi yang dibutuhkan tubuh.

“Coach, Saya lupa sudah seminggu tidak latihan”

Saya juga sering mendapati orang yang mengaku tidak punya banyak energi adalah akibat dari mereka lebih dari seminggu tidak latihan. Bisa jadi karena ada situasi yang membuat Anda tidak dapat berlatih, bisa jadi karena Anda malas. Jika Anda tidak meluangkan waktu untuk Anda berlatih, maka lambat-laun jika tidak segera kembali, Anda akan menjadi lemah lagi. Silakan baca halaman komitmen yang sudah Anda tanda tangani. Itu adalah janji Anda ketika belajar Seni Memberdaya Diri Metode Pancuran Seribu.

Latihlah setiap latihan yang diajarkan setiap hari. Berlatih napas. Berolah raga ringan seperti jogging, jalan santai, Yoga, bersepeda santai dan lain-lain. Anda tidak dapat membayar orang lain untuk berolah raga dan latihan untuk Anda. Jadi kembali lakukan Latihan untuk target diri Anda menjadi lebih baik lagi!

“Coach, Saya tidak ada/punya waktu untuk latihan “

Ini juga sama. Jika Anda bilang Anda tidak punya waktu untuk diri Anda sendiri berlatih dan meningkatkan kualitas hidup Anda, maka Anda sebenarnya mengatakan satu hal ini: “*Coach saya tidak peduli dengan diri saya sendiri*”.

Jika Anda sendiri tidak peduli dengan diri sendiri, apa yang membuat saya harus peduli dengan Anda? Penyebab seseorang merasa tidak punya waktu juga karena manajemen hidup yang tidak baik. Manajemen hidup tidak baik, karena tidak punya prioritas baik prioritas aktivitas, maupun target. Akibatnya tindakan Anda akan lari ke sana ke mari.

Anda akan terkesima dengan objek baru yang lebih bersinar, dan melupakan sesuatu yang sudah sebelumnya Anda mulai. Untuk manajemen waktu yang baik, saya merekomendasikan aplikasi Simpleology - *Simpleology* (*Link: <http://smplg.com/a/1190437>*).

Untuk aplikasi berbahasa Indonesia, dapat menggunakan ZeroMind App (*Link: <https://ZeroMind.app>*). ZeroMind App adalah *software* yang dibuat oleh Candradimuka.ID dan berbahasa Indonesia.

“Coach, Saya ikut pelatihan ilmu baru..... “

Saya tentu senang mendengar ini. Tetapi mengapa saya menulis ini dibagian Bab Penghambat Kesuksesan Anda ini?

Berikut ini alasannya mengapa hal ini bisa menghambat kesuksesan Anda, antara lain:

1. Apakah ilmu baru yang Anda pelajari membuat Anda malas berlatih olah napas, olah pikir?
2. Apakah ilmu sebelumnya Anda pelajari benar-benar Anda sudah kuasai?

Seperti disampaikan dalam sebelumnya, seorang praktisi metode Pancuran Seribu disarankan untuk terbuka dan belajar banyak ilmu. Tetapi saya banyak melihat orang terkena penyakit yang disebut “*Shiny Object Syndrome*”. Ini adalah penyakit di mana seseorang selalu tertarik pada barang baru yang dipoles dengan mengkilap. Hati-hati dengan polesan marketing yang mengkilap, yang biasanya menjanjikan Anda tidak perlu melakukan apa pun dan Anda mendapatkan hasil.

Hati hati dengan jargon marketing seperti ini:

1. Duduk diam, rezeki akan datang sendiri
2. Tidak perlu bekerja, Anda akan dikejar rezeki
3. Semua penyakit hilang dalam sekejap dengan teknik ini
4. Tidak perlu latihan apa pun, cukup makan pil ini Anda akan sehat, awet muda selamanya

Tentu empat poin di atas hanya sebagai gambaran saja, betapa iklan banyak dibuat sangat menyesatkan. Variasi dan kombinasinya banyak sekali. Jadi selalu ingat bahwa tidak semua yang mengkilap itu Anda butuhkan. Fokus pada kebutuhan dan keperluan Anda. Lanjutkan melakukan latihan-latihan yang telah Anda pelajari, miliki, dan bermanfaat meski mungkin itu merupakan latihan sederhana.

“Coach, Rezeki saya kok seret?”

Pertama Anda harus paham konsep tentang rezeki. Rezeki bukan hanya gaji bulanan yang Anda terima jika Anda karyawan. Atau bukan hanya keuntungan dari perdagangan Anda jika Anda pedagang. Rezeki bukan hanya harta atau benda saja.

Rezeki mencakup yang ada di dalam kehidupan kita, termasuk waktu, kesehatan, kesempatan, kecerdasan, istri, anak-anak, etangga dan masih banyak yang lainnya.

Jika saat Anda mengatakan bahwa rezeki seret maksudnya secara ekonomi, maka berikut ini adalah beberapa hal yang bisa Anda ikuti, untuk mengubah situasi.

1. Rubah pemahaman Anda tentang rezeki. Betapa banyak orang yang banyak uangnya saat ini tidak bisa menikmati uangnya karena saat ini masuk ICU dan dirawat di rumah sakit. Ada juga yang tidak dirawat di rumah sakit, tapi makannya harus diatur, nggak boleh makan ini dan itu. Rubah cara pandang Anda tentang rezeki. Sadari betapa banyak dan tidak ternilai rejeki yang Tuhan telah anugerahkan kepada Anda
2. Pandai-pandai bersyukur terhadap segala nikmat ataupun pencapaian hidup sekecil apapun yang Anda kira. Ketika Anda bersyukur, ada keajaiban terjadi, nikmat Anda akan bertambah. Dan sebaliknya jika Anda perbanyak keluhan (tidak bersyukur), maka secara ajaib, Anda juga akan mengalami banyak kesempitan kesempitan lainnya. Anda pilih yang mana?

3. Perbanyak menyenangkan hati orang lain. Bisa dengan cara apapun. Anda bisa perbanyak beri senyum, jika seandainya Anda tidak banyak kasih makan, minum atau uang kepada yang sedang membutuhkan.
4. Uang yang masuk disyukuri. Uang yang keluar juga disyukuri. Misal Anda harus membayar tagihan. Maka saat Anda keluarkan uang, syukuri, terima kasih dengan uang yang Anda keluarkan Anda bisa mendapatkan manfaat - misalnya kesehatan, jika Anda membayar tagihan kesehatan.

PERAYAAN

Perayaan Praktisi Pemberdayaan Diri

Jika Anda sudah berhasil menunjukkan komitmen Anda melatih latihan yang diajarkan setiap hari. Maka ini tentu layak untuk dirayakan.

Anda tahu apa artinya selebritis? Selebritis berasal dari kata bahasa Inggris yaitu *celebrity*, yaitu orang yang menjalani *celebration* atau perayaan. Tidak semua artis atau “celebrity” benar-benar merayakan hidupnya. Bahkan ada banyak “celebrity” yang hidupnya menderita, melarikan diri pada narkoba dan lain-lain.

Jika Anda sudah melatih latihan yang diajarkan setiap hari. Maka ini harus dirayakan. Mengapa? Karena tidak semua orang memiliki komitmen untuk benar-benar bertanggung jawab penuh atas hidupnya.

Jika Anda benar-benar telah melatih apa yang diajarkan, maka Anda akan terbebas dari beban emosi, stres dan depresi. Anda dapat memegang kendali dalam hidup Anda. Maka Anda akan mampu mensyukuri segala nikmat hidup yang Tuhan berikan kepada Anda.

Setelah Anda melakukan latihan latihan yang diajarkan dalam buku serta pelatihan langsungnya, maka Anda sesungguhnya sudah memiliki kunci pada sumber daya atau potensi diri yang teramat berharga di dalam diri Anda.

Anda bukan hanya dapat menjadi seorang yang bebas dan merdeka dari segala belenggu program pikiran yang tidak memberdayakan, tetapi juga dari rasa takut atau emosi yang menghambat hidup Anda dalam mencapai tujuan hidup.

Bagi kebanyakan diantara kita, sesungguhnya ini sudah cukup.

Tetapi saya harus jujur mengatakan bahwa masih ada banyak rahasia dalam diri kita yang masih belum terungkap.

Saya menganjurkan para pembaca untuk melanjutkan terus pembelajarannya dengan para guru arif yang bisa menambah kedewasaan ruhani Anda.

Perbanyak silaturahmi dengan ustads, kyai, pendeta atau pastor atau pemuka Agama Anda. Mereka punya akses terhadap kebijaksanaan hidup yang Anda butuhkan. Gunakan intuisi Anda untuk membimbing Anda bertemu dengan orang-orang yang bijaksana yang akan membimbing Anda pada langkah-langkah selanjutnya.

Bab 14

Pelatihan Langsung

Setiap orang belajar dengan modalitas yang berbeda-beda.

Anda tahu bahwa Anda belajar dengan cara yang berbeda dengan orang lain. Ada yang bisa belajar dengan membaca buku. Ada yang belajar dengan cara mendengarkan orang bicara. Ada yang belajar harus dengan interaksi yang penuh/

Untuk memberikan kesempatan para pembaca buku ini belajar dengan modalitas yang berbeda, maka kami mengadakan pelatihan langsung bersama saya langsung..

Dalam pelatihan langsung, selain Anda akan kami bimbing secara tuntas, juga Anda bisa bertanya dan konsultasi secara langsung baik selama pelatihan ataupun pasca pelatihan selamanya (gratis konsultasi selamanya).

Anda akan dibimbing untuk masuk dalam kondisi trance secara langsung dan mendapatkan kunci anchor jankar untuk bisa diaktifkan kapan saja. Anda tahu kemampuan masuk dalam deep trance akan sangat membantu Anda dalam mengidentifikasi mengakses dan mendeteksi dinamika yang terjadi dalam diri Anda.

Dalam pelatihan ini, Anda juga akan berkesempatan bertanya secara langsung untuk mendapatkan segala sesuatunya dengan lebih jelas.

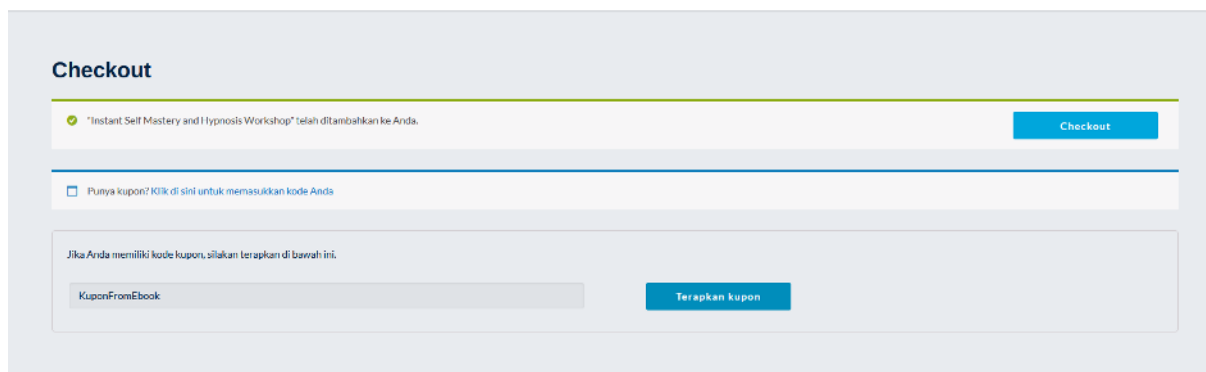
Anda bisa mendaftar pelatihan langsung bersama saya dengan harga yang sangat terjangkau.

Gunakan KODE KUPON : **KuponFromEbook**

DISKON 30% saat Anda mendaftar untuk pendaftaran sendiri. Kupon tidak dapat digunakan untuk promo ikut pelatihan berdua.

Kunjungi halaman ini untuk mendaftar pelatihan langsungnya:

<https://hipnoterapi.ws/pelatihan-instant-self-mastery-hypnosis/>



The screenshot shows a checkout interface with the following elements:

- Checkout** header.
- A green checkmark icon and text: "Instant Self Mastery and Hypnosis Workshop" telah ditambahkan ke Anda.
- A blue button labeled "Checkout".
- A checkbox with text: "Punya kupon? Klik di sini untuk memasukkan kode Anda".
- A text prompt: "Jika Anda memiliki kode kupon, silakan terapkan di bawah ini."
- A text input field containing "KuponFromEbook".
- A blue button labeled "Terapkan kupon".

CANDRADIMUKA.ID CIBUBUR

AKTIVASI POTENSI DIRI UNTUK SEMBUH SEHAT DAN SUKSES

INSTANT SELF MASTERY & HYPNOSIS WORKSHOP

PELATIHAN BERBASIS TERAPI

LEARNING OBJECTIVE


Berikut ini apa yang akan Anda pelajari dan kuasai setelah mengikuti pelatihan ini:

- Memahami dan mampu melakukan identifikasi akar masalah dalam hidup (**Knowledge & Wisdom**)
- Mampu Merusak Pola Masalah Hidup Dengan Breathing technique (**Skill**)
- Memahami fenomena trance & manfaatnya (**Knowledge**)
- Mampu keluar masuk kondisi trance hypnosis (**Skill**)
- Memahami dan mampu mempraktekan Teknik Self Mastery IDT (**Skill & Wisdom**)

PELATIH: YUAN YUDISTIRA, CCH

Founder Candradimuka.ID & Praktisi Hipnoterapis Klinis

PENDAFTARAN

 0812-64-65-66-88


[HTTP://BIT.LY/3USXCZP](http://bit.ly/3USXCZP)



☑ Fasilitas:

1. Workbook Pelatihan
2. Makan Siang 1 x
3. Snack & Coffee Break
4. Sertifikat

KELAS OFFLINE


**CANDRADIMUKA.ID
CIBUBUR MANSION
BLOK E3 / 1**

<https://maps.app.goo.gl/S6uor>



Profile Penulis & Penggagas Seni Memberdaya Diri Pancuran Seribu



Yuan Yudistira, CCH adalah seorang praktisi hipnoterapi klinis. Klinik hipnoterapi yang diberi nama “Holistic Hypnoterapy” berlokasi di Cibubur. Ayah dari dua orang anak, lulus pendidikan kesarjanaan Fakultas Teknologi Pertanian IPB-Bogor tahun 1993 & Magister Ilmu Komputer Universitas Budi Luhur tahun 2003. Sudah sejak kecil senang belajar dan menggeluti dunia pikiran bawah sadar.

Beragam pelatihan dan workshop seperti Hypnois, dan NLP pernah diikutinya. Semenjak menyelesaikan pendidikan Hipnoterapi di Adi W Gunawan Institute of Mind Technology (AWGI) pada tahun

2013, saat ini Penulis bernaung dalam lembaga “Asosiasi Hipnoterapi Klinis Indonesia” (AHKI) yang berpusat di Surabaya.

Pendiri lembaga yang diberi nama CANDRADIMUKA.ID yang berlokasi di Cibubur Mansion Blok E3 No.1, Jalan Alternatif Cibubur Cileungsi. Penulis bertekad untuk membantu lebih banyak lagi dengan menggunakan moto “*Membangun & Memberdayakan*”. Untuk menjalankan visi dan misinya ini beliau aktif memberikan seminar dan pelatihan juga menulis buku dan *blog* di *website* yang di kelolanya di www.hipnoterapi.ws.

Lebih dekat dengan penulis bisa mengunjungi *website* yang di kelolanya www.hipnoterapi.ws. Anda juga bisa berteman di dalam jejaring sosial Facebook Yuan Yudistira dan mengelola Youtube Channel <https://www.youtube.com/c/YuanYudistira/>.



CANDRADIMUKA.ID