



One Day Transformational Workshop

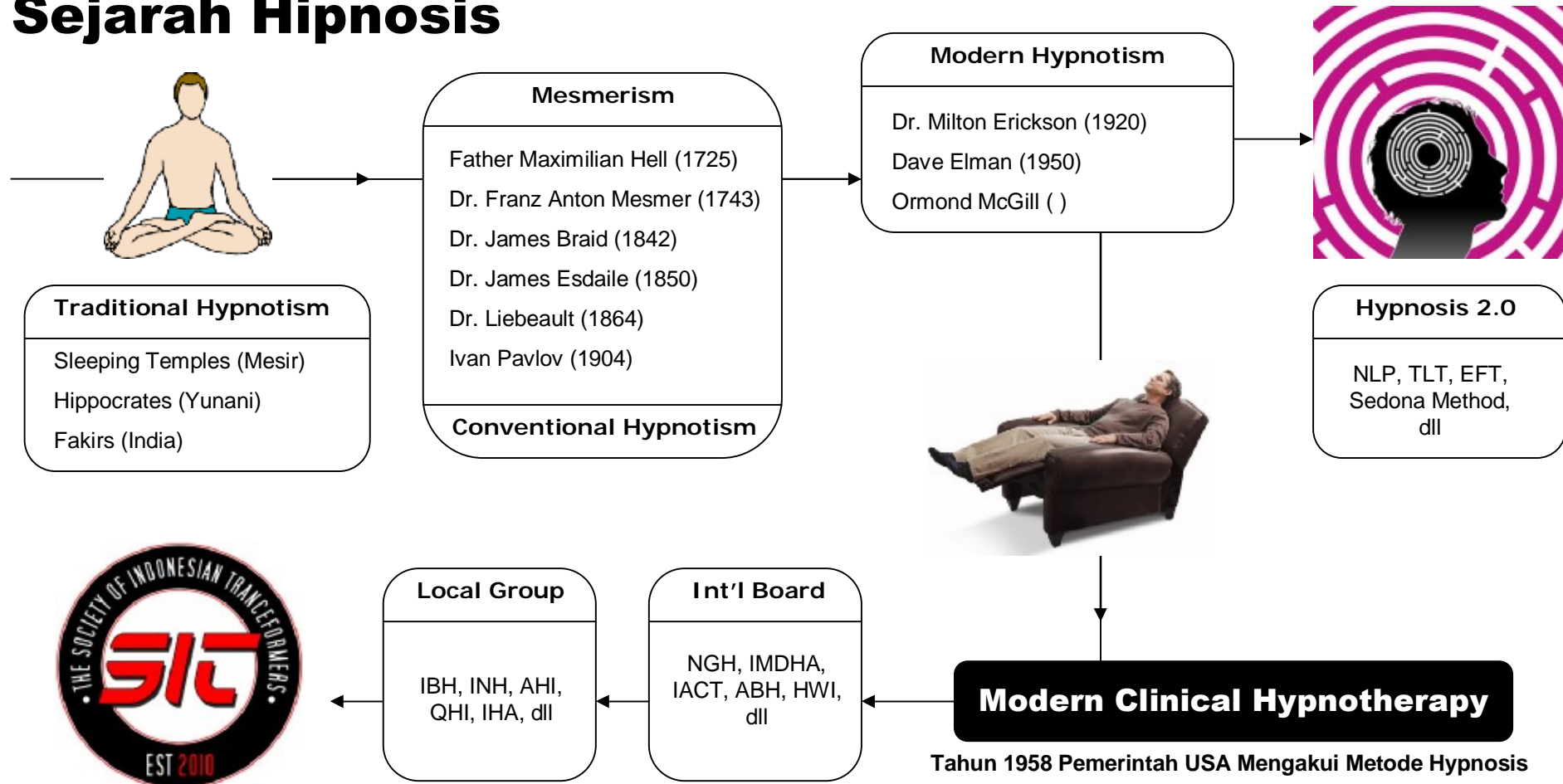


FAST HYPNOSIS MASTERY

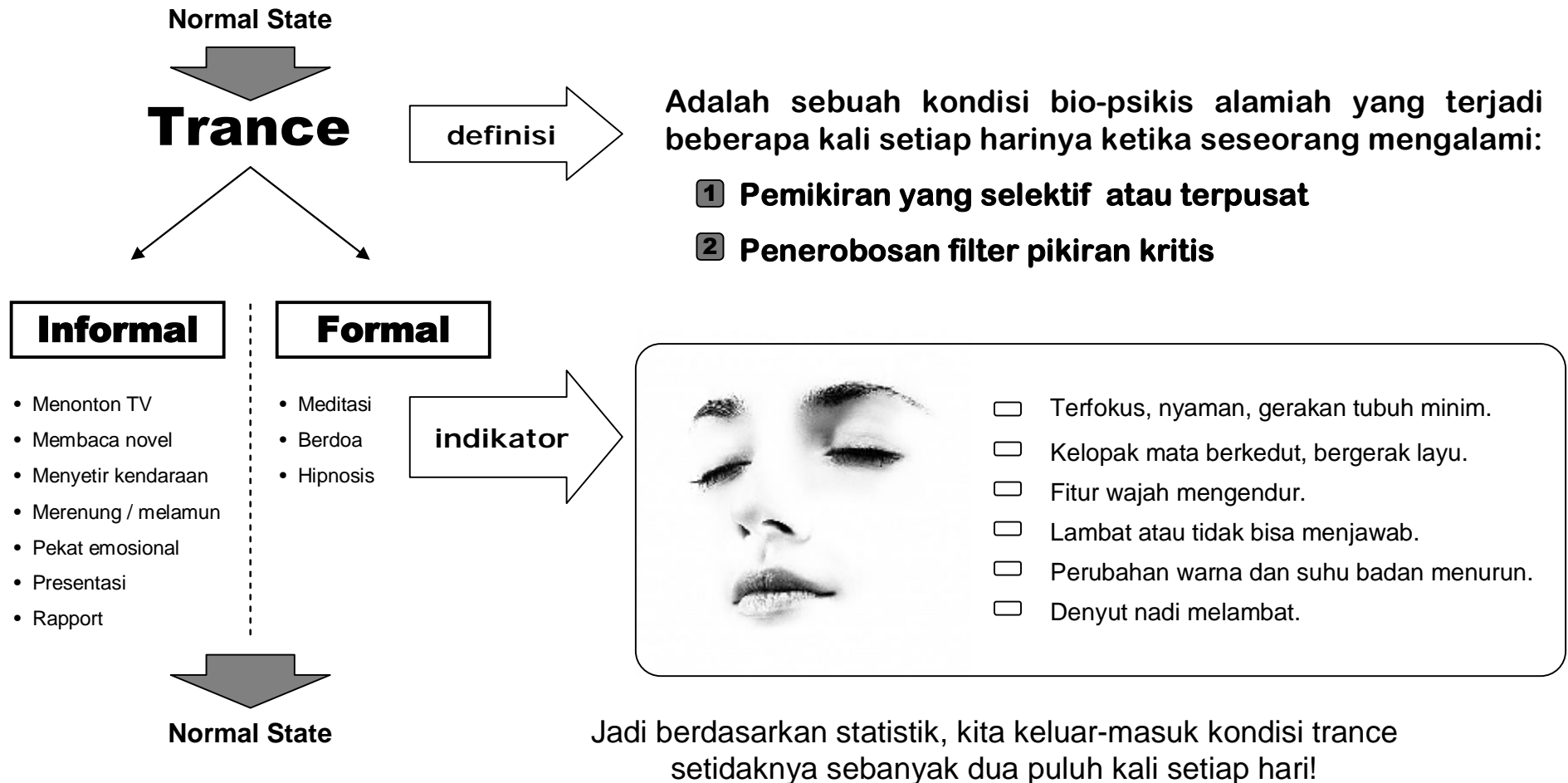
Unlocking Hidden Potentials - Mastering Minds - Creating Miracles

FAST HYPNOSIS

Sejarah Hipnosis



FAST HYPNOSIS



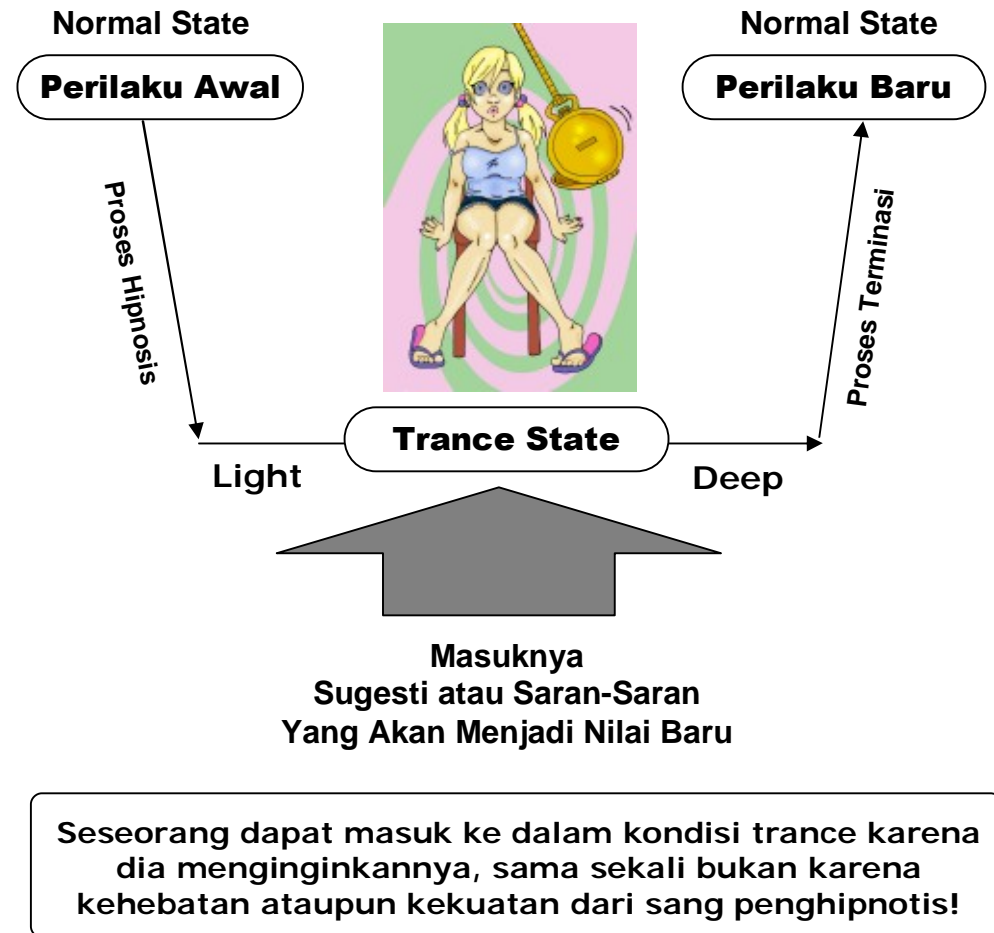
FAST HYPNOSIS

<http://hitmansystem.com/fasthyp>



Konsep Dasar Hipnosis

- Proses Hipnosis** adalah sebuah kerjasama antara subyek dan sang penghipnotis dengan mengubah fokus konsentrasi eksternal ke fokus konsentrasi internal.
- Trance State** terjadi ketika subyek mengikuti secara spesifik arahan sugesti yang diberikan oleh sang penghipnotis. Semakin banyak sugesti yang diikuti, semakin dalam kondisi kedalamannya.
- Semua bentuk hipnosis pada dasarnya adalah **proses self-hypnosis**, tugas sang penghipnotis hanyalah sebagai penuntun atau pengarah saja.
- Sepanjang proses hipnosis, sang subyek umumnya akan merasakan relaksasi yang luar biasa, **tanpa pernah** tertidur, kehilangan kesadaran, kehilangan kendali, atau mengalami perasaan spesial lainnya.
- Mereka yang memiliki kondisi kejiwaan relatif tenang, atau terbiasa berkonsentrasi ke internal cenderung untuk **lebih mudah** memasuki Trance State.



Hypnotisability

adalah kemampuan untuk memasuki Hypnosis State

Secara umum, setiap orang normal pasti dapat memasuki Formal Trance State secara mudah, kecuali jika:

- Tidak dilengkapi pemahaman yang suportif tentang hipnosis
Takut, ekspektasi kurang, miskonsepsi, dll.
- Tidak memiliki kemampuan untuk berkonsentrasi atau fokus
Stress berat, kemampuan konsentrasi yang berkurang (akibat drugs/alcohol), paranoid, dll.
- Tidak memahami komunikasi
Gangguan panca indra, intelektual rendah.

Kesulitan Alami Trance?



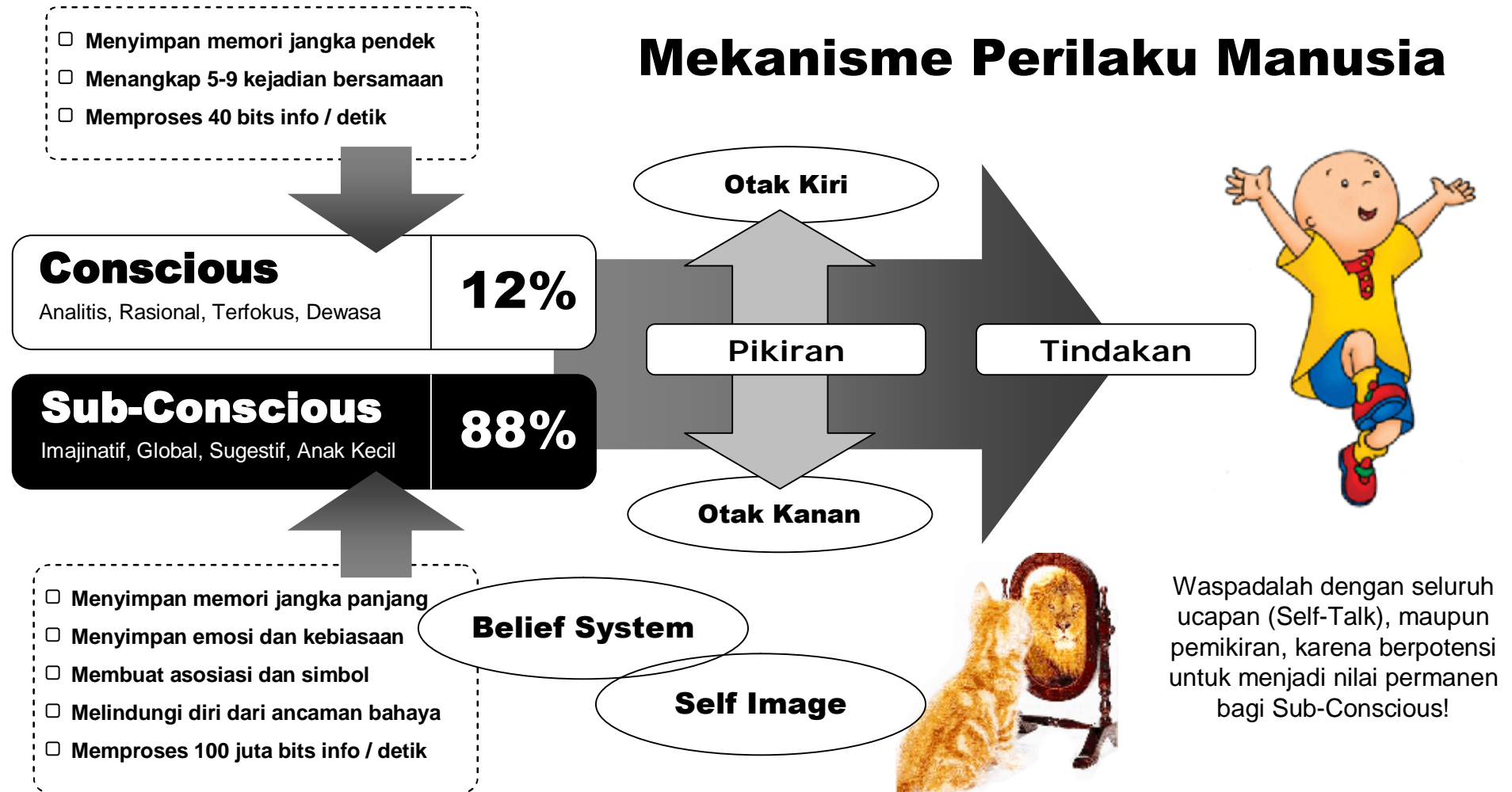
- Kondisi Psikologis Subyek
- Keaktifan Berpikir Subyek
- Kepercayaan Subyek
- Kondisi Lingkungan
- Keterampilan Sang Hipnotis
- Durasi Waktu

Stanford Hypnotic Susceptibility Scale (SHSS)

5%	85%	10%
Sulit	Moderat	Mudah

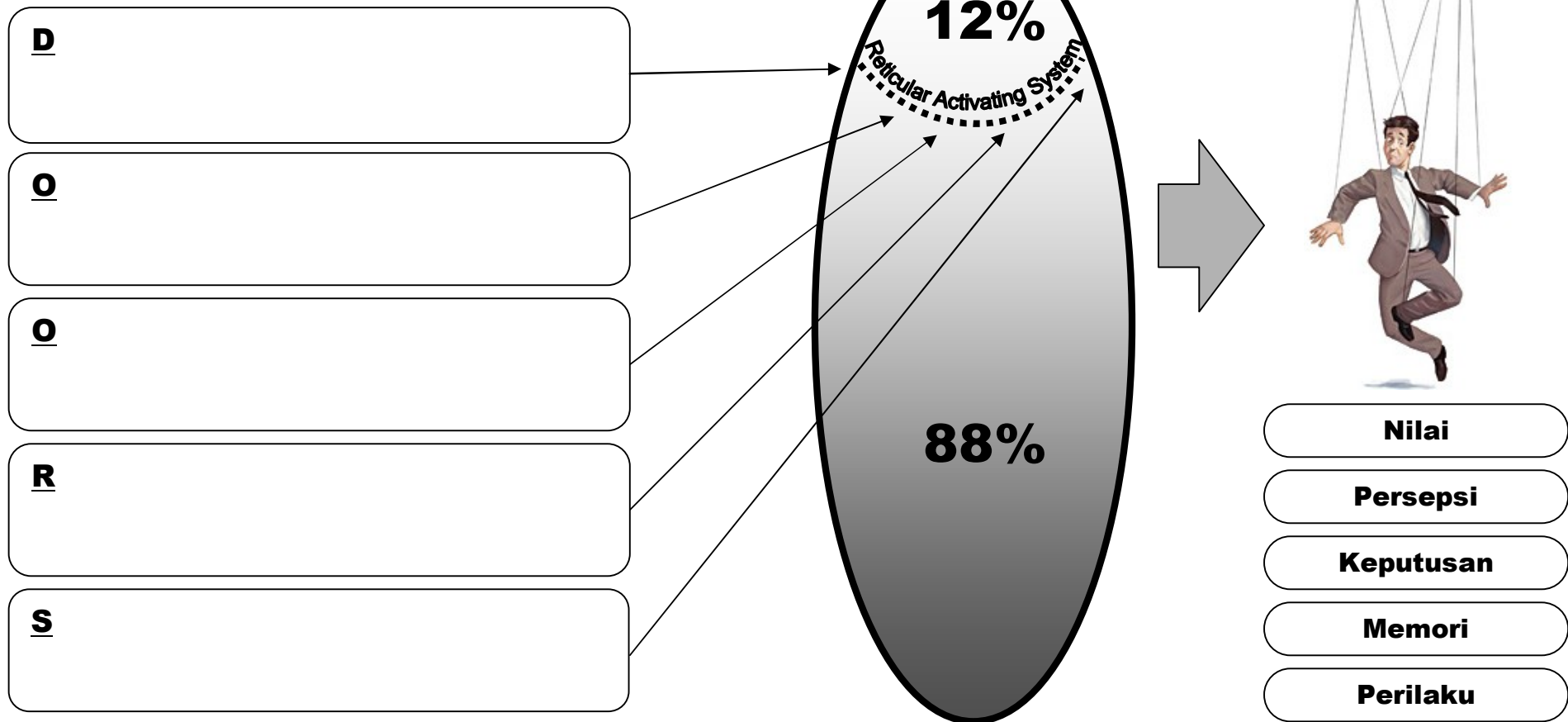
Kemampuan memasuki Trance State tetap dapat ditingkatkan dengan Trance Training

Mekanisme Perilaku Manusia



Waspadalah dengan seluruh ucapan (Self-Talk), maupun pemikiran, karena berpotensi untuk menjadi nilai permanen bagi Sub-Conscious!

Sub-Conscious Programming



Keahlian Seorang Hipnotis

Hipnosis adalah ilmu komunikasi yang sangat prima. Oleh karena itu persyaratan dasar seseorang dapat menjadi seorang hipnotis yang ahli adalah :

- Memiliki kemampuan komunikasi verbal dan non verbal (Body Language) yang sangat baik dan persuasif.
- Mampu menginterpretasikan bahasa tubuh orang.
- Memiliki kreativitas dalam berkomunikasi sehingga mudah menyesuaikan diri dengan orang lain.
- Memiliki kepercayaan diri yang tinggi.

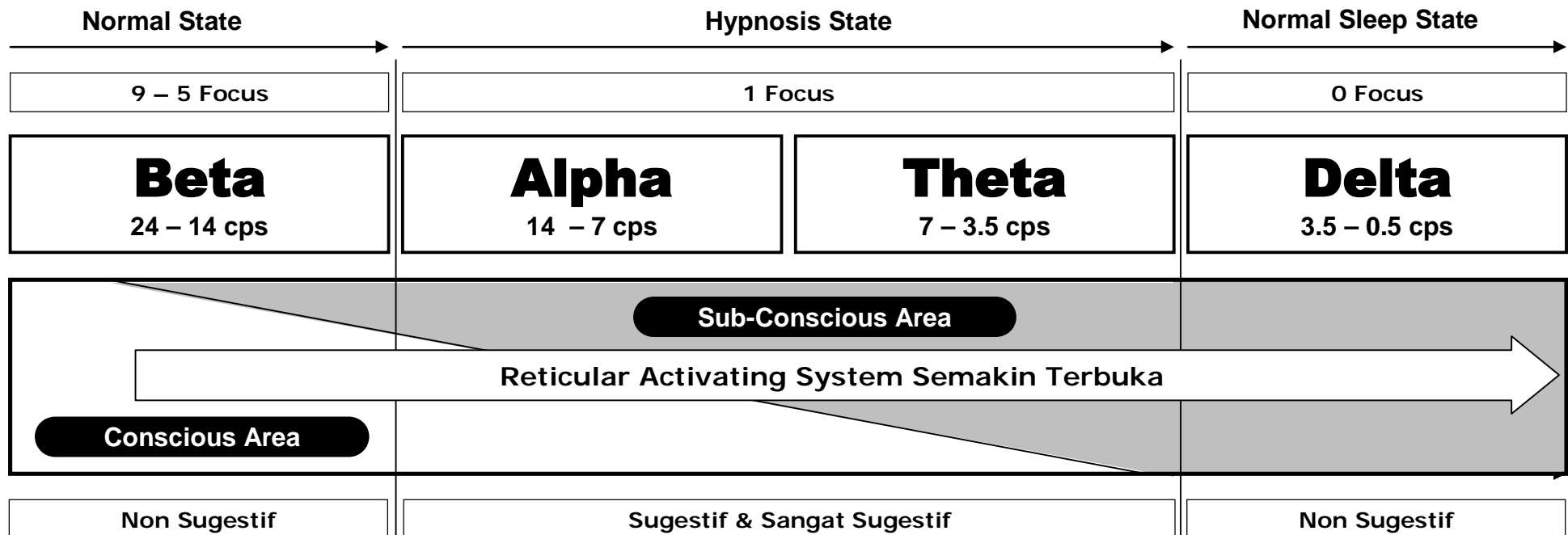
Karena hipnosis sebenarnya tidak lebih dari sebuah seni berkomunikasi, maka setiap orang dapat menjadi ahli seiring dengan latihan dan eksperimen. Setidaknya ada empat 'kunci' utama yang perlu dibiasakan pada latihan-latihan awal:

- ✓ Membayangkan diri Anda sebagai Rambo atau James Bond
- ✓ Menghapal berbagai varian kosakata umum dalam hipnosis
- ✓ Mengucapkan kalimat dengan lambat dan tegas
- ✓ Mengulang sugesti setidaknya dua kali

Semakin banyak berlatih, pengetahuan tentang hipnosis akan semakin terserap menjadi keahlian, dimana seorang hipnotis handal tidak akan lagi berpikir secara sadar dan mengandalkan teori yang ia ketahui, melainkan sepenuhnya berfokus pada proses hipnosis dan pengalaman subyek yang sedang ia hadapi.



Hypnosis State & Brainwave



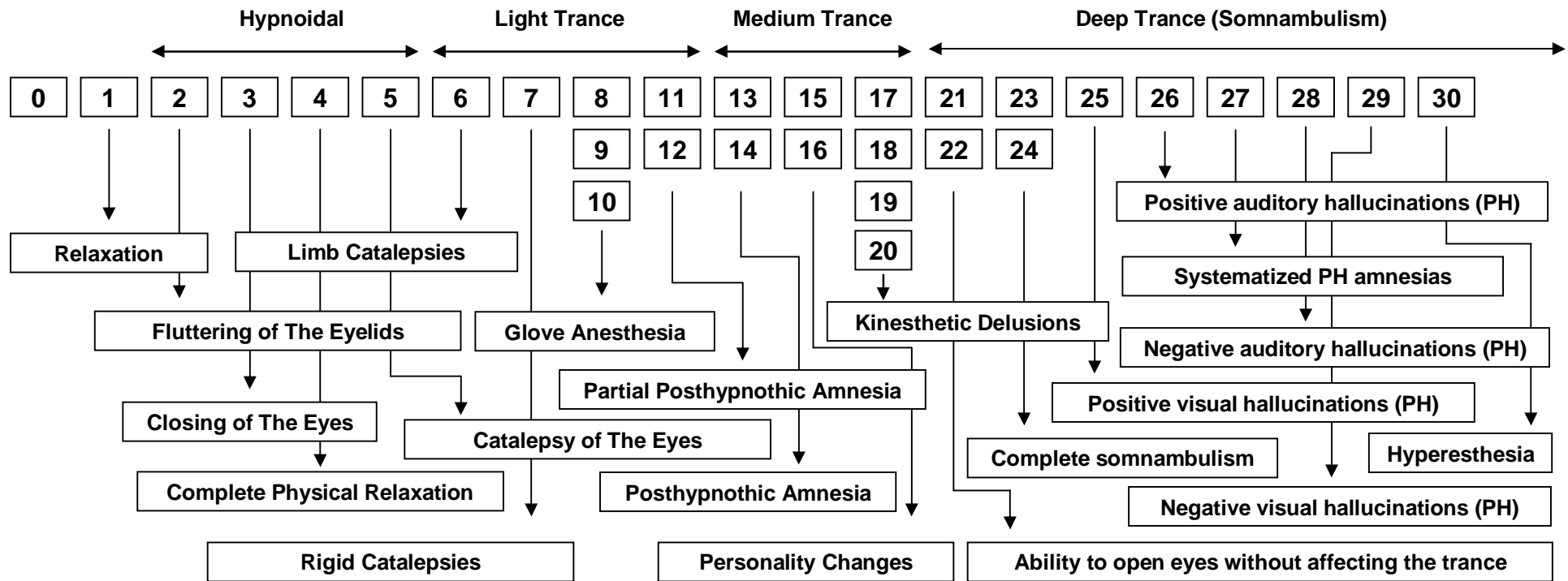
Proses menurunkan **Brainwave** dari **Beta** ke **Alpha / Theta**, dilakukan melalui suatu proses yang disebut dengan **INDUKSI**, yang dapat dilakukan sendiri melalui **Self Talk**, atau dibantu oleh seorang **Hipnotis** melalui teknik **Komunikasi Persuasif**.

Dipertahankan agar tidak memasuki **Delta State**.

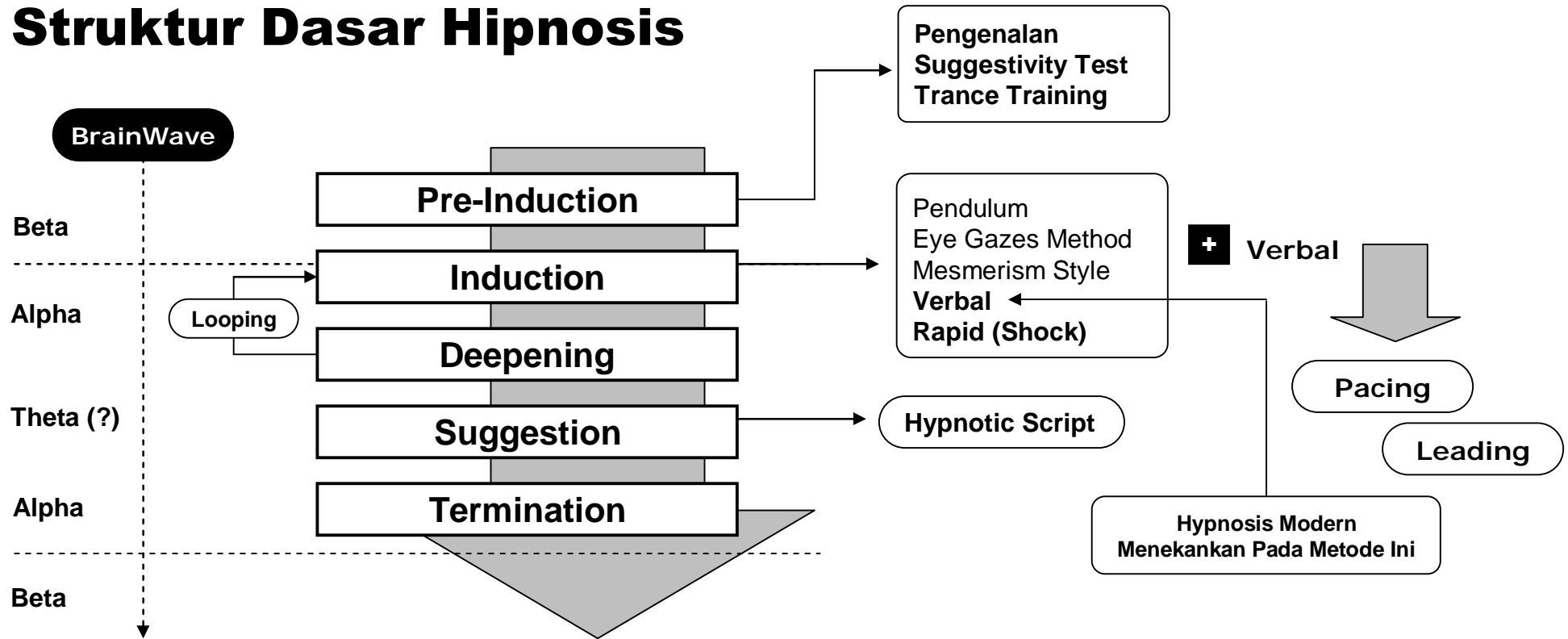
Davis Husband Scale

PH = Post Hypnotic

Davis – Husband
Scale of Hypnotic Susceptibility

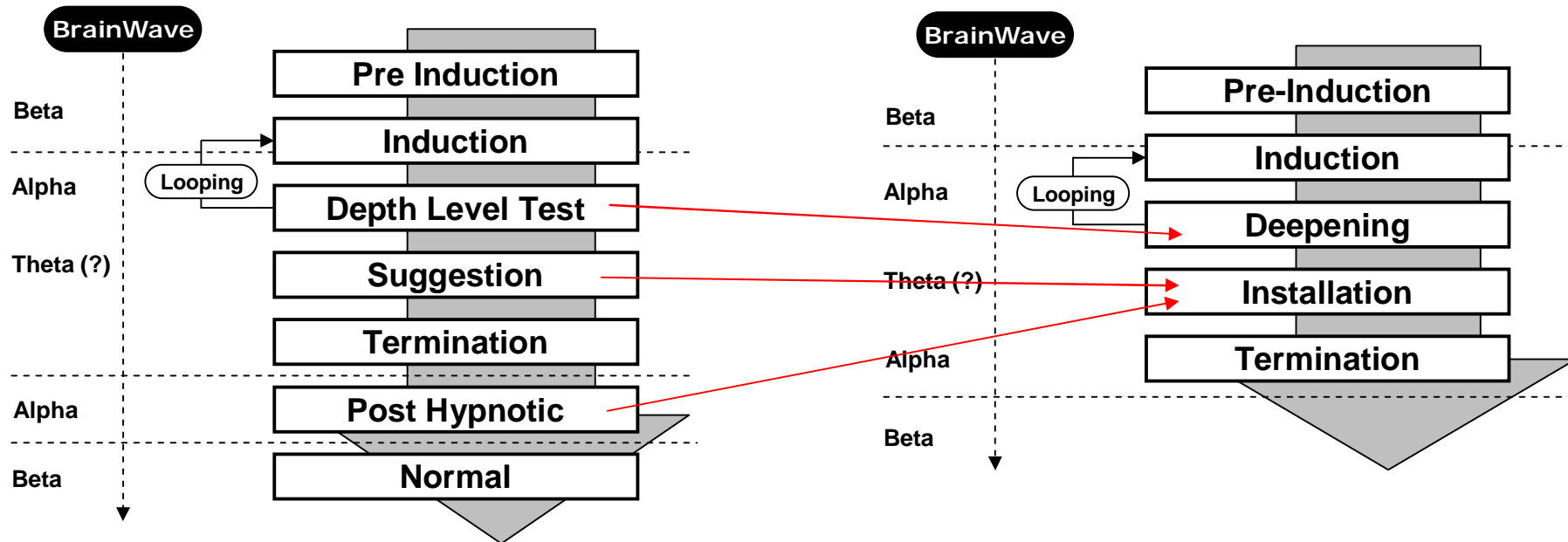


Struktur Dasar Hipnosis

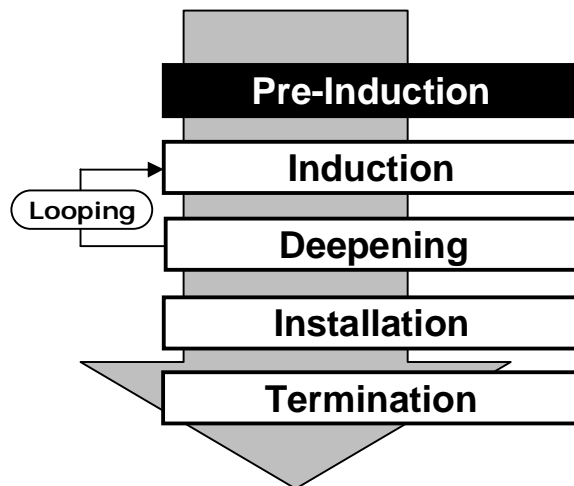




Perbedaan Struktur



Pre-Induction



Pre-Induction merupakan suatu proses untuk mempersiapkan suatu situasi & kondisi yang bersifat kondusif antara sang hipnotis & subyek. **Pre-Induction** merupakan tahapan yang bersifat kritis, karena seringkali kegagalan proses hipnosis diakibatkan proses **Pre-Induction** yang tidak tepat atau kurang memadai.

Hal-hal penting yang wajib terfokuskan dalam Pre-Induction:



- edukasi tentang alam sadar & bawah sadar
- memastikan kenyamanan dan rapport
- meningkatkan ekspektasi
- melakukan tes sugestibilitas
- mengajukan kontrak hipnosis

Pada tahap ini, setiap subyek memiliki tingkat sugestibilitas yang kurang memadai, sehingga sang hipnotis wajib untuk melatih kepekaan trance mereka dengan Suggestibility Tests.

Agar memastikan berjalan lancar, hindari penggunaan kata 'tes', melainkan pakai kata 'eksperimen rileksasi', 'eksperimen konsentrasi', atau sejenisnya.

Beberapa contoh Suggestibility Tests yang paling populer:



- (1) Muscular Training
- (2) Book & Balloon Test
- (3) Catalepsy of The Eyes
- (4) Rigid Catallepsy
- (5) Locking The Hands

FAST-HYPNOSIS

MUSCULAR TRAINING

“Sebentar lagi saya akan mengangkat tangan ini... biarkan saya yang mengangkatnya... Anda tidak perlu membantu saja... buat tangan ini lemas selemas-lemasnya... rileks seperti seenggok daging yang terlepas dari pundak Anda... biarkan seluruh lengan ini lemas dan saya yang mengangkatnya... lebih lemas lagi... paling lemas dan mati rasa...”

BOOK & BALLOON TEST

“Ulurkan kedua lengan Anda lurus ke depan persis setinggi bahu... telapak yang kiri menghadap atas, telapak kanan menghadap bawah... tutup mata Anda... dan bayangkan setumpuk buku-buku besar dan berat... di atas pengelangan tangan kiri ini... dan terikat tali dengan balon helium yang sangat ringan besar di pergelangan kanan lagi... rasakan bagaimana kedua benda yang berbeda tersebut... mulai tertarik ke bawah di sebelah kiri... dan tertarik ke atas di sebelah kanan... persis seperti apa yang sudah Anda mulai rasakan sekarang...”

CATALEPSY OF THE EYES

“Saya akan menghitung dari satu hingga tiga... pada hitungan ketiga, bukan sebelumnya... mata Anda tetap melekat terpejam... sulit terbuka seperti normal... karena semakin Anda mencoba membukanya... semakin erat kedua kelopak Anda nyaman melekat... terpejam, tertutup dengan rileks... satu, dua, tiga... terpejam sekarang...”

RIGID CATALEPSY

“Ulurkan tangan Anda ke depan... dan bayangnya tulang Anda menjadi keras seperti logam dingin... rasakan bahwa tangan Anda sekarang kaku... dan keras kaku bagaikan besi baja yang sangat lurus... tidak seorangpun dapat membengkokkan tangan Anda... termasuk Anda sendiri... karena semakin Anda berusaha membengkokkannya... maka semakin tangan Anda menjadi lurus dan keras... bagaikan besi baja putih yang sangat keras dan lurus...”

FAST-HYPNOSIS

LOCKING THE HANDS

“Posisikan kedua tangan Anda yang saling menggenggam satu sama lain, seperti orang berdoa, erat tapi santai... sebentar saya akan menghitung satu hingga tiga... dan setiap hitungan tersebut, ijinkan kedua tangan Anda menggenggam lebih erat... sekaligus lebih santai dan nyaman... lengket seperti dilumuri lem perekat, atau seolah-olah tangan Anda adalah dua kutub magnet yang saling tarik-menarik... lalu pada hitungan ketiga, keduanya melekat sangat erat... terlalu erat... terkunci hingga sulit untuk dilepaskan... satu... rasakan sensasi rasa hangat yang menyelimuti permukaan telapak tangan Anda... yang saling bersentuhan satu sama lain... seperti merekat, namun belum merekat... karena ini masih awal... sebagian orang merasakan sensasi lainnya... seperti yang Anda rasakan sekarang... mungkin dingin, mungkin panas... mungkin bergantian... namun Anda mulai merasakan... telapak itu seperti menyatu... sebentar lagi... dua... karena sensasi itu semakin menguat... seolah-olah Anda kehilangan kendali... sulit untuk melepaskan... dan masih bisa digerakkan terpisah walau hanya sedikit... karena pikiran Anda mulai terbagi saat ini... mengapa kedua lengan tersebut terasa bandel, melawan... sulit untuk dikendalikan... tiga... sulit untuk dilepaskan... sulit untuk dipisahkan... karena semakin Anda mencoba melepaskan... semakin mereka melengket, merekat, kuat satu dengan lainnya... seperti lem besi yang dilulurkan dan menyatukannya... semakin Anda berusaha memisahkan... semakin habis seluruh tenaga Anda...”

LEMON DROP

“Setelah memejamkan mata, bayangkan Anda memegang sebuah jeruk lemon berwarna kuning yang cukup besar... tepat tergenggam di lengkungan telapak tangan saya, serta sebuah pisau kecil di tangan saya yang satunya lagi. Saya memotong buah lemon tersebut tepat di tengah... sehingga logam pisau terlihat basah mengkilap... oleh air sari yang menetes... dari lemon kuning segar gendut berair tersebut. Lalu dengan perlahan, saya mengangkat... salah satu belahan lemon tersebut... mengangkatnya tinggi di atas... kepala Anda yang mendongak ke atas perlahan-lahan... dan saya meremas jeruk tersebut hingga airnya jatuh... tepat ke dalam mulut Anda yang menganga... menerima rasa sensasi yang segera meledak di dalam rongga mulut. Rasakan aroma tersebut berdecak... bergelora di dalam mulut... seiring saya terus memeras... sisa tetesan-tetesan air sari pati lemon kuning besar...”

FAST-HYPNOSIS

THIRST HALLUCINATION

“Dengar mata yang terpejam... lihat bagaimana Anda sedang berjalan di tengah panas terik cahaya matahari... tepat di atas kepala Anda... sangat panas tersebut telah... menghabiskan setiap titik kelembapan... pada tubuh Anda selama berjam-jam... tanpa melihat air untuk diminum... Anda belum pernah merasa intensitas sehaus ini... sebelumnya seumur hidup... karena semakin Anda berjalan, menarik... dan mengeluarkan nafas kering dari tenggorokan Anda yang cekat... semakin Anda merasa sangat haus... semakin haus... sangat haus... Anda menelan ludah sendiri... yang ternyata nyaris tidak bersisa lagi... dan malah membuat Anda semakin merasa haus... yang menggila... Anda merasa ingin membasahi bibir... ingin mengurangi rasa kekeringan... yang melanda lidah kering Anda... sangat tandus, sangat haus, sangat kering... sangat keras, semakin mengering dan lebih mengering lagi...”

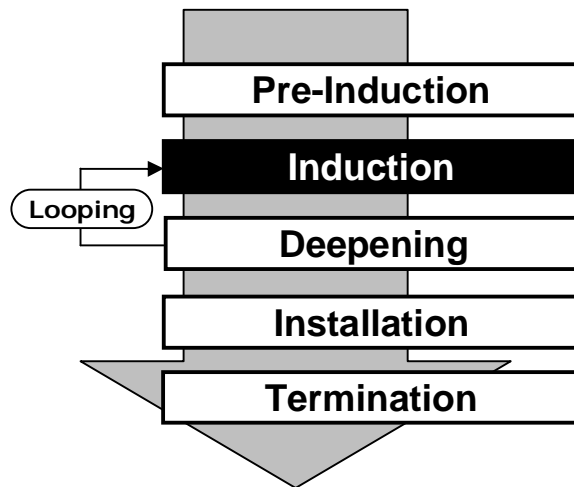
MAGNETIC PALMS

“Luruskan kedua tangan Anda ke depan, telapak tangan saling menghadap satu sama lain... pejamkan mata, dan ijin imajinasi Anda bekerja, bebas, mengikuti perintah saya... sebentar lagi Anda akan merasakan kedua telapak tangan itu saling menarik... saling mendekat satu sama lain... seolah-olah dua buah kutub magnet... menarik dengan perlahan, seperti yang Anda bisa rasakan sekarang... sedikit demi sedikit, tertarik, mendekat... bagus sekali... biarkan imajinasi Anda aktif, menciptakan sensasi tersebut... sekarang...”

FINGER SPREAD

“Taruh telapak tangan Anda... sekitar sepuluh senti di depan wajah, dengan posisi jari-jari merapat tertutup. Tarik nafas dalam-dalam... dan tatap tepat titik tengah di telapak tangan Anda... perhatikan titik tengah tersebut sambil terus menarik nafas... dan rasakan perlahan demi perlahan... jari-jari Anda mulai merekah, melebar dengan sendirinya... ketika itu terjadi, biarkan, ijin... lepaskan dengan sangat perlahan... seiring dengan perekahan jari-jari Anda... kelopak mata Anda juga mulai melayu, memberat... dan mengatup perlahan-lahan... biarkan tubuh Anda mengendalikannya... tertutup rapat...”

Induction



Induction adalah sarana utama untuk membawa seorang untuk berpindah dari Conscious Mind ke Sub Conscious Mind. Tahapan ini berisi serangkaian sugesti **verbal dan non-verbal** apapun yang dibawakan secara bertahap dan persuasif. Di sini subyek merasa hipnosis baru dimulai, sekalipun sebenarnya sudah terjadi semenjak **Pre-induction**.

Secara umum, terdapat dua buah sifat induksi sebagai berikut:

■ **Permissive.** Bersifat sebuah ajakan atau pemberdayaan (empowerment), dan umumnya diterapkan ketika seorang subyek dianggap sama tinggi dengan sang hipnotis. Teknik ini umumnya dipergunakan dalam hipnoterapi.

■ **Authoritarian.** Bersifat perintah, dan umumnya diterapkan kepada seorang subyek yang dianggap memiliki kepatuhan tinggi, dan sugestif. Subyek menaruh respek yang tinggi terhadap sang hipnotis. Dalam Stage Hypnosis, pada umumnya sering dipergunakan teknik ini terhadap subyek yang tepat.

Sementara terdapat empat prinsip induksi sebagai berikut:

- Eye Fixation
- Relaxation
- Mental Confusion
- Loss of Equilibrium
- Shock to Nervous System

Sifat dan prinsip Induksi disesuaikan dengan Tingkat Sugestivitas dari subyek hipnosis. Sang hipnotis harus terampil dalam menentukan pilihan induksi yang sesuai.

Varian Kalimat Hipnosis

Kata Kerja		Kata Benda/Sifat	
Rasakan	Temukan	Tekanan	Khawatir
Sebarkan	Tinggalkan	Stress	Rileksasi
Lepaskan	Kirimkan	Kesadaran	Otomatis
Arahkan	Ijinkan	Nyaman	Damai
Lipatgandakan	Ekspresikan	Konsentrasi	Sugesti
Tenggelamkan	Pusatkan	Lemas	Sensitif
Gunakan	Bayangkan	Malas	Lambat
Mengalir	Menyebarkan	Tidur	Seperti
Melemas	Merambat	Spontan	Sensasi
Mengantuk	Mengendur	Kendali	Perasaan
Buat	Beri	Naik / turun	Sunyi senyap
Ikuti	Selami	Terkendali	Tersugesti

“Tinggalkan rasa khawatir, stres, dan tekanan yang Anda rasakan dari tadi pagi, sehingga semua lumer bocor keluar dari tubuh, membuat Anda kini bernafas dengan tenang.”

“Berikan kesempatan untuk alam bawah sadar Anda untuk mengambil alih kendali, mengirimkan sensasi tertentu ke seluruh tubuh Anda.”

“Turun lebih dalam, tenggelam lebih dalam, hingga pusat kesadaran Anda kini berada di dada Anda, sudah turun jauh dari kepala Anda, membuat Anda lepas dengan nyaman.”

“Selami rasa sel Anda yang melemas, mengendur tertidur.”

“Setiap suara yang Anda dengar akan melipatgandakan sensasi nyaman dan damai yang Anda rasakan di dalam sana, meluncur dengan tenang setiap kali Anda mendengar bunyi-bunyian dan suara-suara lain di luar suara saya.”

“Buat sensasi nyaman yang ada di tubuh Anda sekarang, meningkat dua kali lipat, tiga kali lipat, empat kali lipat, berputar-putar di seluruh rongga tubuh Anda.”

“Semakin Anda rileks, semakin Anda mendengar suara saya, menyimak suara saya yang bergaung di dalam kepala Anda, berkonsentrasi mengikuti sugesti yang saya sampaikan.”

“Semakin Anda rileks, semakin Anda tidur dalam hipnosis, dan semakin Anda tidur, semakin Anda merasa rileks luar dalam.”

“Ijinkan setiap sel, otot, sendi, dan jaringan tubuh Anda melemas, melentur, meluntur dan terlepas bebas pada gravitasi.”

“Kirimkan sensasi ini ke bagian-bagian tubuh Anda yang terasa masih keras dan sadar, sehingga ketika gelombang nyaman ini menyentuh titik itu, Anda bisa bergetar dengan nyaman, terlepas bebas.”

“Rasakan kelopak mata Anda menjadi berat dan lelah, tertutup dengan nyaman, merekat, menempel, menyatu sehingga semakin Anda berusaha membuka, semakin kelopak Anda terpejam, menutup dan melekat menjadi satu.”

“Ucapkan keinginan dalam hati untuk melemaskan seluruh tubuh Anda, menidurkan diri, seperti tidur di tengah kelelahan yang sangat terasa amat sangat nyaman.”

“Biarkan rasa sensasi di tubuh Anda ini mengalir, merambat, menyebar perlahan-lahan ke anggota tubuh lainnya, berkeliling di seujur tubuh seiring Anda meluncur lebih dalam ke tempat yang paling damai dan nyaman di dunia hipnosis.”

FAST-HYPNOSIS

EYE FIXATION

“Cari sebuah titik unik pada dinding di depan Anda, dan fokuskan pandangan Anda pada titik tersebut. Perhatikan bentuknya... perhatikan teksturnya... perhatikan reliefnya... dan ijinakan imajinasi Anda... ciptakan rasa bentuk itu dalam pikiran Anda... ciptakan rasa tekstur bentuk itu dalam pikiran Anda... ciptakan relief bentuk itu dalam pikiran Anda sekarang.

Rasakan apa yang kira-kira Anda rasakan bila menyentuhnya... apakah ada suhu tertentu, dan bagaimana suhu itu bersentuhan dengan tubuh Anda... apakah bergejolak, atau membuat Anda nyaman... sehingga setiap nafas yang masuk ke tubuh Anda, akan mengalir keluar sambil membuang beban yang ada... terhempas keluar, sambil Anda menciptakan rasa titik unik yang ada di depan sana.

Tarik nafas perlahan-lahan, mengisi paru-paru Anda dengan udara segar... nyaman dan segar, membuat tubuh Anda melemas dan tenang... semakin lemas sehingga sebentar lagi kedua kelopak mata Anda mulai berkedut... mulai mengendur... sedikit demi sedikit, dimulai dari kehilangan fokus akan titik di depan... tidak apa-apa, ijinakan mata Anda mendapatkan istirahat yang dia inginkan... karena Anda masih tetap bisa melihat titik itu di dalam imajinasi Anda... setelah mata Anda tertutup dengan sendirinya sebentar lagi.

Dan ketika mata Anda tertutup nanti, otot-ototnya mengatup dengan nyaman... terkunci demikian rapat untuk melindungi mata Anda dari cahaya... sehingga tubuh Anda, sama seperti ketika malam hari yang gelap, bisa beristirahat tenang... melepas beban, terhempas, melemas... mengayun dengan nyaman... sejujur tubuh tidur terlelap...”

PROGRESSIVE RELAXATION

“Ambil posisi duduk yang nyaman, dan tarik nafas dalam-dalam lewat lubang hidung... dan keluarkan dengan sangat perlahan... lewat rongga mulut. Bayangkan udara di sekeliling Anda memiliki warna, berikan warna yang Anda sukai... berikan juga sedikit aroma wangi yang Anda sukai... dan sebarkan ke seluruh rongga-rongga di dalam kepala Anda... ketika udara tersebut... masuk ke dalam lewat kedua lubang hidung... setiap kali Anda menarik nafas, biarkan udara tersebut bergulung memenuhi kepala Anda... lalu alirkan turun ke seluruh tubuh, ke bawah, merambat... bergulung turun ke bawah sehingga tubuh Anda terasa... rileks satu per satu.

FAST-HYPNOSIS

PROGRESSIVE RELAXATION (sambungan)

“Dimulai dari otot-otot wajah yang mengendur, seperti orang mengantuk... udara tersebut menyentuh setiap jaringan otot wajah Anda sehingga mengendur... melemas... menidurkan diri. Anda bisa... merasakan sensasi lemas, kendur... nyaman di setiap sisi-sisi wajah Anda. Mulai dari otot mata yang... menutup dengan rapat dan santai... malas untuk dibuka, merambat ke lekuk otot pipi, memberi... sensasi rasa kehangatan atau kedinginan tertentu di sana... setiap orang berbeda, rasakan saja... yang mulai mengalir ke sana.

Ijinkan otot wajah Anda untuk merasa... lepas, mengambang, merekah... seolah dipijat oleh tekanan udara segar yang... masuk dan melemaskan... merekah, membuka dengan tenang... hingga kepala Anda terasa berat... berat dan lemas, mengalir perlahan-lahan ke otot leher Anda... melemas, mengendur, melemah... sehingga kepala Anda jadi terayun jatuh senti demi senti... santai, dibasuh dengan udara segar, nyaman terkulai lemas pada posisi yang sangat nyaman.

Ketika kepala Anda terkulai lemas... ijinkan rasa rileks itu mengalir deras turun... merambat di pilar-pilar otot leher Anda... merambat secara rileks dan secara rileks mempengaruhi otot bahu... pundak Anda menjadi rileks... jauh lebih rileks daripada biasanya, sehingga Anda bisa bernafas jauh lebih nyaman... setiap tarikan udara yang masuk, bergulung mengisi pori-pori, jaringan, sel-sel di pundak Anda... dan setiap udara yang dihembuskan keluar, pundak Anda melemas turun, santai, melepas beban, bebas beristirahat dengan nyaman... rileksasi sekarang juga.

Alirkan rasa santai itu ke lengan Anda, ke dada Anda... seperti disentuh udara sejuk, diwarnai warna kesukaan Anda... sehingga otot-otot di lengan atas, lengan bawah, dada Anda, bahkan hingga ke perut terasa begitu... nyaman dan santai dengan menyenangkan... semakin Anda mengijinkan gelombang rileksasi itu turun dan mengecup setiap otot-otot tubuh, semakin Anda dipenuhi rasa damai, lepas, dan bebas.

Semakin lama, gelombang itu bergerak semakin cepat... menuruni anggota tubuh Anda satu per satu... dan setiap sel dan otot dan daging dan sendi yang disentuh, Anda merasakan sensasi yang menyenangkan... karena jarang sekali sebelumnya Anda bisa santai sejauh ini, secepat ini, setenang ini... sembari Anda terus menarik nafas perlahan, Anda mulai lupa untuk mengeluarkan lewat mulut atau lewat hidung... dan ketika Anda menyadari hal ini... gelombang rileksasi menjadi semakin bergelora ke sana kemari... membuat Anda terayun dalam kenyamanan yang mengambang ke atas dan ke bawah... apapun yang terjadi di tubuh Anda sekarang, biarkan itu terus bergulung, bergelung, mengalir... menyentuh otot-otot tubuh Anda.

FAST-HYPNOSIS

PROGRESSIVE RELAXATION (sambungan)

“Lepaskan diri Anda dari beban, dan ijinakan rasa kantuk itu menyelimuti Anda... satu per satu... perlahan demi perlahan... hingga suasana di sekeliling Anda menjadi begitu senyap... tubuh Anda mungkin terasa membesar, semakin sensitif akan keadaan sekitar... bayangkan udara dengan warna favorit itu, dengan aroma favorit itu... bergerak memutar di seujur tubuh, mencium mencumbu dan memijat tubuh Anda hingga tenggelam dalam perasaan yang sulit diucapkan... kecuali dirasakan sepenuhnya sekarang... nikmati seluruhnya, terima seluruhnya, biarkan Anda mengapung dalam kesadaran tertinggi ini, sambil terus mendengarkan suara saya yang menuntun Anda...”

BREATHING INDUCTION

“Duduk dengan tenang, rasakan udara di sekeliling Anda... menyelimuti Anda dari ujung kepala hingga ujung kaki... bagaimana Anda sangat bergantung padanya setiap hari... setiap saat... karena Anda selalu bernafas... untuk dapat hidup dan mengisi paru-paru Anda... karena bila tidak terisi, seluruh tubuh Anda berada dalam bahaya... hanya jika Anda menarik nafas, dan mengisi penuh seluruh paru-paru Anda... tubuh Anda bisa merasa tenang, rileks, karena udara itu membuat Anda aman, nyaman... seperti sekarang, yang berangsur-angsur tenang... Tarik nafas dalam-dalam, dan keluarkan dengan sangat lembut... rasakan kesegaran itu masuk, rasakan kesegaran itu mengalir di seluruh tubuh... rasakan rasa penat yang berhambur keluar seiring karbondioksida dihembuskan dari tubuh Anda... semakin Anda menarik oksigen, semakin segar dan rileks, lemas dan damai... karena tubuh Anda benar-benar aman... dan ketika Anda menutup mata sebentar lagi... Anda bisa membayangkan udara segar... berputar-putar di seluruh tubuh... tutup mata sekarang... tenggelam dalam sensasi yang menyenangkan ini...”

Rapid Inductions

adalah sebuah induksi dapat dilakukan secara sangat cepat dan instan, terutama jika dibandingkan dengan varian induksi normal seperti yang sudah dijelaskan pada bagian sebelumnya. Prinsipnya sangat mengandalkan faktor kejutan atau syok yang langsung menerobos batas kritis logika.

Induksi jenis ini biasanya lebih sering dipakai dalam konteks permainan panggung, walaupun juga sangat berguna dalam konteks terapi karena dapat memotong durasi induksi dan terapis dapat lebih berfokus pada waktu instalasi terapi.

Mekanika Standar Rapid Inductions

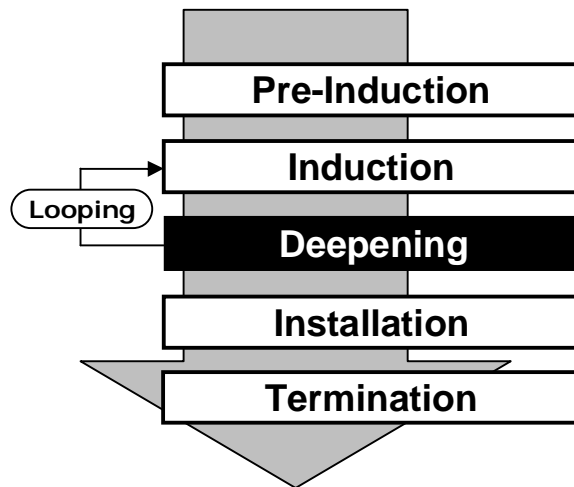
- 1 Pandu agar subyek menciptakan fokus yang tajam. Hal tersebut bisa berbentuk titik statis, atau bisa juga sebuah gerakan yang monoton berulang-ulang. Agar lebih maksimal, sebaiknya fokus itu terhubung dengan tubuh yang bersangkutan.
- 2 Berbarengan dengan gerakan menyentak tersebut, serukan perintah, "*Tidur!*" dengan tegas dan jelas. Seketika itu juga terjadi lonjakan emosi tinggi karena sistem syaraf subyek menangkap banyak masukan yang dikirim oleh panca inderanya.
- 3 Jika dilakukan dengan tepat, maka lonjakan emosi itu akan segera disusul dengan terjunan energi sedemikian dalam hingga menuju kondisi trance, sambil Anda melakukan deepening, "*Dan biarkan tubuh Anda terlepas... melemas... dan damai...*"

Varian Rapid Inductions

- Hand Push
- Hand Drop
- Arm Pull
- Hand Roll
- Handshake Interrupt
- Butterfly Fingers



Deepening



Deepening merupakan tahapan induksi yang secara bertujuan untuk memperdalam tingkat trance yang dialami subyek. Hal ini bisa dilakukan dengan dua cara, yaitu **convincers** dan **deepening script**. Convincers adalah tes sugestibilitas yang dilakukan dalam fase **Induction** agar sang subyek merasa semakin diyakinkan sudah berada dalam trance.

Sedangkan **deepening script** adalah sejumlah induksi khusus yang membimbing subyek berimajinasi melakukan sesuatu kegiatan atau berada di suatu tempat yang mudah dirasakan oleh subyek. Rasa mengalami secara dalam ini menimbulkan perasaan Trance Level yang lebih signifikan.



Kebutuhan deepening juga berbeda-beda, tergantung dari maksud dan tujuan proses hipnosis. Misalkan depth level untuk stage hipnosis sangat berbeda dengan hipnoterapi.

FAST-HYPNOSIS

ELEVATOR

“Imajinasikan Anda sekarang sedang berada di sebuah lift... sendiri, ditemani suara lagu favorit Anda... bergerak turun ke tempat yang sangat damai, tenang, menyenangkan... di bawah sana... mata Anda bisa menatap ke atas, melihat monitor yang menampilkan angka menurun, mengecil... sembari Anda merasakan sensasi tubuh Anda... melayang diayun turun ke tempat yang sangat nyaman... perhatikan angka tersebut, menurun satu demi satu... membawa Anda semakin dekat, semakin dalam, semakin tenang... menuju tempat yang sangat Anda inginkan di bawah sana, nyaman dan damai...”

HITUNGAN MUNDUR

“Sebentar saya meminta Anda menghitung mundur dari angka seratus hingga satu...bayangkan angka tersebut di dalam kepala Anda, lalu gerakkan bibir dan lidah Anda dengan perlahan... untuk menyebutkan angka mundur satu per satu... dan setiap angka turun, rasakan tubuh Anda meluncur lebih dalam lagi ke dalam hipnosis... lebih nyaman, lebih damai...semakin lama, semakin tenang... terus menghitung mundur, sampai akhirnya Anda kehilangan angka tersebut.. lupa untuk melanjutkan angka mundur, karena angka sebelumnya menghilang dari imajinasi Anda... terdiam, dan meluncur turun lebih dalam... jika Anda sudah mengerti dan siap, silakan mulai dari angka seratus... ucapkan seratus sekarang... dan hitung mundur perlahan...sambil tenggelam dalam hipnosis lebih dalam...”

SUGESTI IDEO-MOTOR

“Sekarang saya meminta alam bawah sadar Anda... untuk berbicara berkomunikasi bebas dengan saya...dengan memberikan sinyal gerakan tubuh... jadi ijinakan alam sadar Anda menyingkir sejauh mungkin, dan biarkan alam bawah sadar mengambil alih... seluruh tubuh Anda... lalu ketika sudah siap, silakan gerakkan salah satu jari yang alam bawah sadar inginkan sebagai penanda jawaban YA... ijinakan salah satu jari merespon sebagai perwakilan jawaban YA... terima kasih, lalu gerakkan jari lainnya untuk perwakilan respon jawaban TIDAK... terima kasih... silakan gerakkan jari YA tiga kali untuk meningkatkan rasa nyaman... terima kasih, lalu jari TIDAK tiga kali untuk tenggelam... jauh lebih dalam... sekarang...”

FAST HYPNOSIS

NAFAS

“Dalam keadaan damai ini... ijinakan tubuh Anda secara otomatis... mengambil nafas... dengan cara yang lebih santai... sehingga setiap nafas yang Anda hirup... mengirimkan sensasi rileks dua kali lipat dibanding sebelumnya... dan setiap nafas yang Anda hembuskan, menenggelamkan Anda lebih dalam dalam hipnosis... tarik nafas, rileks dua kali lipat... buang nafas, tenggelam lebih jauh... melayang menikmati suasana... sambil terus terfokus sepenuhnya pada suara saya saja...”

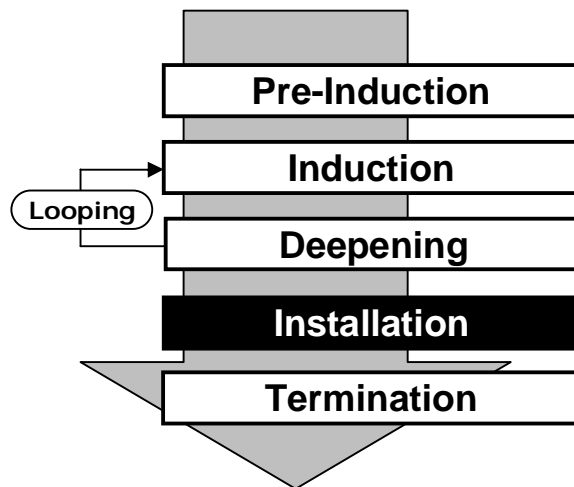
SUGESTI KATALEPSI / ANALGESIA

“Beberapa detik lagi, tangan Anda akan terangkat perlahan ke atas... melayang pada ketinggian tertentu... lalu berhenti dengan nyaman... tepat sekali, berhenti menggantung melayang... ijinakan hal itu terjadi, seiring Anda tenggelam dalam hipnosis... lebih dalam lagi... ketika sensasi itu datang, ijinakan ia mengangkat... sekarang... terangkat dengan sendirinya, tanpa Anda mengerti... dan menyentuh ketinggian tertentu, dimana kenyamanan Anda... dua kali lipat lebih besar...”

FRAKSINASI

“Pada hitungan ketiga, saya ingin Anda membuka mata Anda sejenak... dan mengikuti sugesti yang saya berikan... untuk kembali tidur dan tenggelam dalam hipnosis...satu... siap-siap untuk membuka mata... dua... rasakan otot Anda menggeliat... tiga... buka mata... dan tidur lagi jauh lebih dalam... meluncur lebih dalam... nikmati sensasi yang menyenangkan ini, sehingga Anda jauh lebih tidur terlelap...”

Installation



Installation adalah sesi penanaman kalimat-kalimat saran yang disampaikan oleh sang hipnotis ke alam bawah sadar subyek. Sugesti yang diharapkan tetap berlaku bagi subyek walaupun telah disadarkan dari 'tidur hipnosis', sekalipun sugesti **tidak akan bertahan lama** bilamana tidak sesuai atau bertentangan dengan nilai dasar dari subyek.

Berdasarkan jenisnya, sugesti dapat bersifat **one-liner** (biasa dipakai dalam self-hypnosis), **strategy-based** (dipakai dalam hipnoterapi), atau kombinasi keduanya. Apapun jenis yang dipakai, sugesti tersebut akan bertahan selama subyek menginginkannya terus bertahan. Itu sebabnya, setelah tertanam sugesti, subyek biasanya wajib mengikuti pola aktivitas tertentu agar menjamin kelangsungan atau menguatkan sugesti yang telah ia terima.

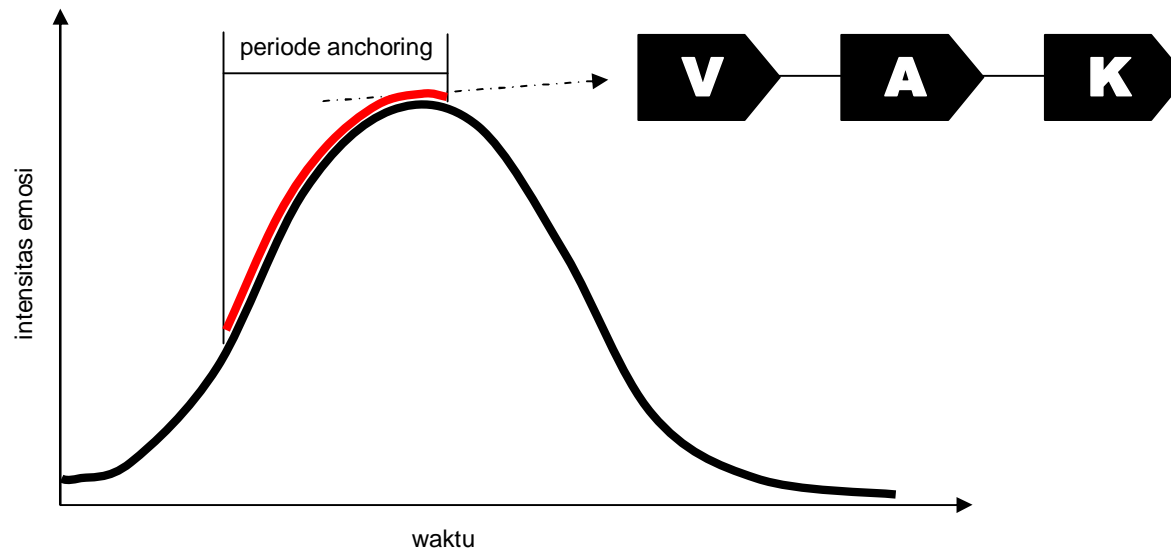
Sebuah ide yang telah tertanam selama bertahun-tahun sehingga menjadi bagian dari belief, values, atau behavior tidak akan dapat dihapus begitu saja. Ide tersebut hanya bisa dilepaskan muatan negatifnya lalu ditulis-ulang dalam bentuk pembelajaran positif atau diarahkan kepada motivasi yang lebih memperkaya potensi diri.

Agar terproses dengan baik, maka sebuah sugesti wajib disusun sbb:



- Menggunakan kalimat Masa Kini**
- Berfokus yang diinginkan**
- Memvisualisasikan kalimat sugestinya**
- Mengaitkan dengan emosi tertentu**
- Mengaitkan dengan anchor fisik tertentu**
- Ditanamkan berkali-kali**

Anchors

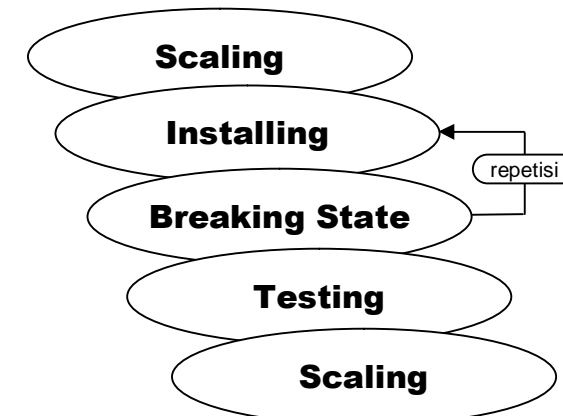
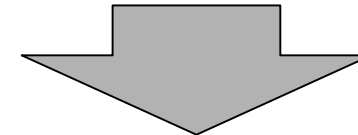


Adalah asosiasi stimulus (emosional) yang dipelajari alam bawah sadar manusia untuk menghadirkan respon tertentu. Dalam menanamkan sugesti, sebanyak mungkin diasosiasikan dengan simbol atau ritual tertentu agar dapat memaksimalkan kesuksesan.

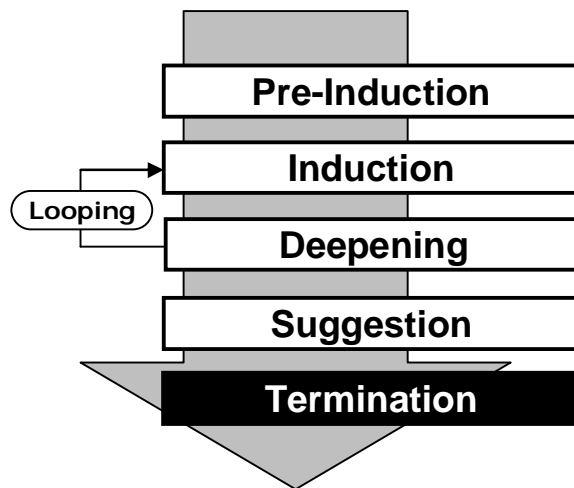
Penanaman stimulus dapat bersifat on/off (**switch anchor**), gradual (**sliding anchor**), ataupun kontras (**collapsing anchor**).

Empat Kunci Anchoring

- kepekatan intensitas emosi
- waktu penanaman
- keunikan stimulus
- jumlah indera yang terkait
- repetisi stimulus



Termination



Termination adalah suatu tahapan untuk mengakhiri proses hipnosis agar subyek tidak mengalami kejutan psikologis ketika terbangun ke kondisi keadaan sadar semula. Proses terminasi yang standar adalah membangun sugesti positif yang akan membuat tubuh seorang subyek lebih segar, relaks, dan membawa seluruh program yang telah ditanamkan.

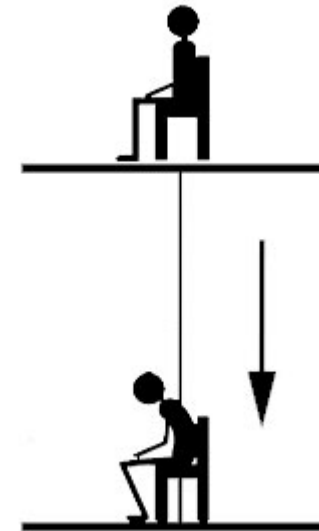
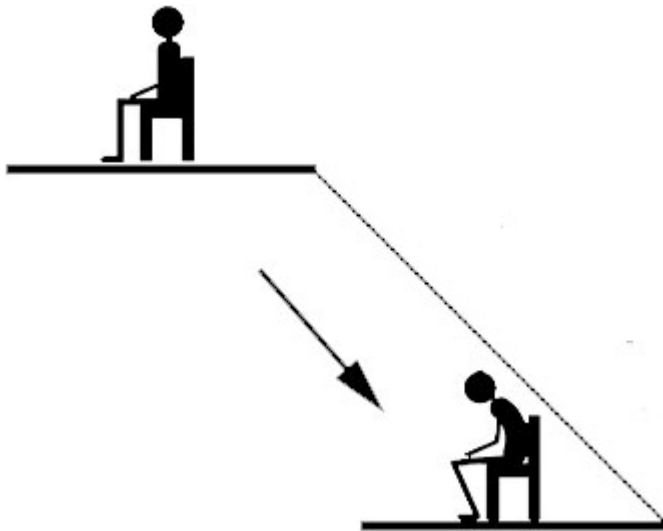
Saat melakukan terminasi, harus diingat untuk menormalkan kembali setiap fungsi fisik dan mental klien. Terkadang emosi dan yang tercipta saat *trance* bisa terbawa sampai klien sadar apabila belum dinetralkan. Jadi setiap sesi hipnosis harus ditutup dengan terminasi yang baik agar subyek mendapatkan manfaat sepenuhnya ketika ia mengalami instalasi dalam kondisi *trance*.

Sebenarnya bisa saja subyek langsung dibangunkan dengan cepat, namun alangkah baiknya ia dituntun secara perlahan, sama seperti ketika ia dituntun perlahan menuju *trance* di awal sesi hipnosis. Jika dilakukan terlalu cepat, maka ia dapat merasa tidak nyaman atau pusing karena kaget melompat dari kondisi sangat rileks ke kondisi kesadaran penuh.

Seandainya subyek sudah sadar penuh namun masih merasa pusing atau lemas, maka langsung Anda induksi lagi dengan cepat dan lakukan terminasi kali ini dengan tempo yang jauh lebih lambat.

Sekalipun sudah sadar, subyek akan tetap berada pada kondisi alpha selama dua tiga menit setelah disadarkan. Ia masih sangat sugestif terhadap arahan, jadi sang hipnotis dapat memanfaatkan keadaan ini untuk kembali menebalkan sugesti yang sudah ditanam sebelumnya dengan mengajukan **outcome-based questions**.

The Drop



1 Power Body
flexed muscles, strong focus, inhale

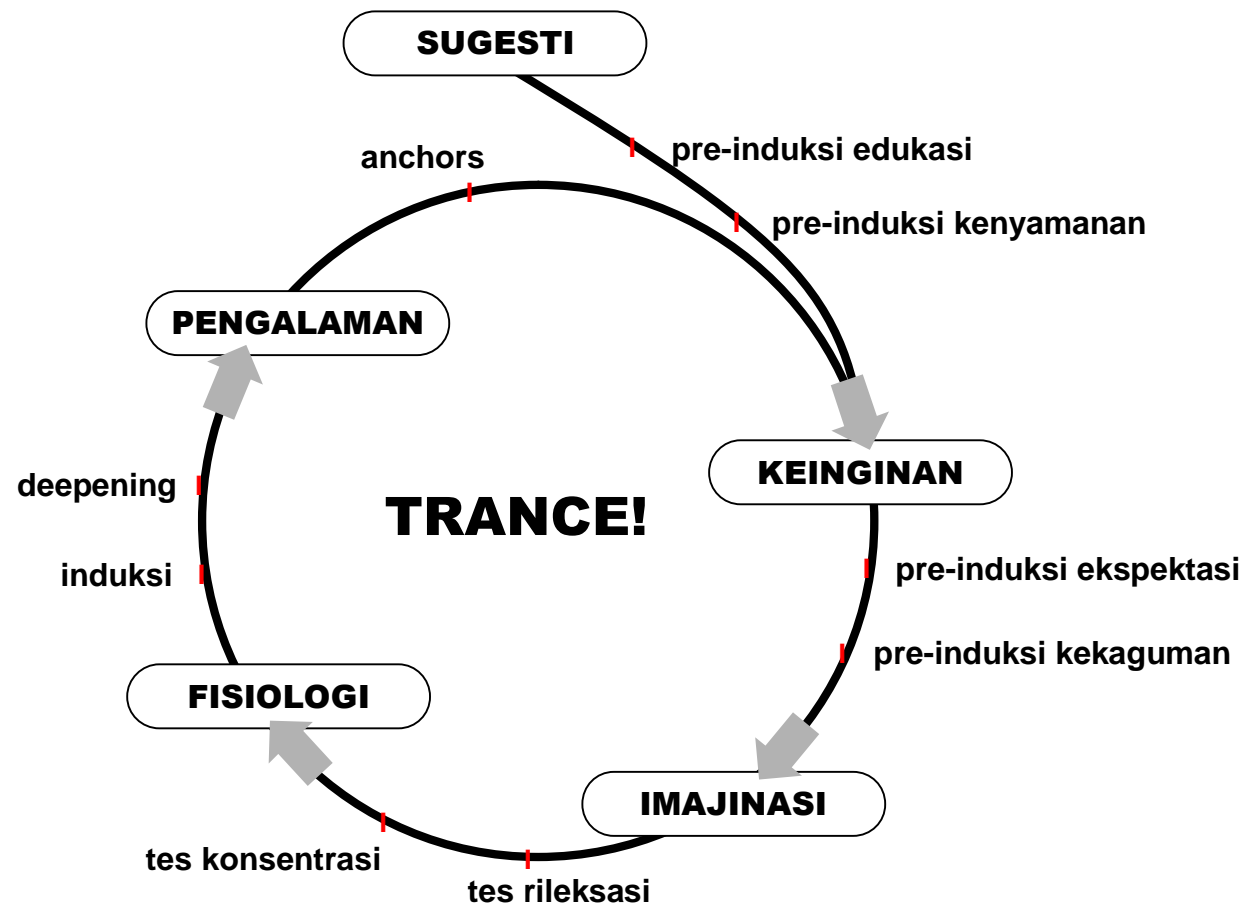
2 Drop+SFX
unflexed muscles, exhales, sounding

3 Silent Deepening
relaxed muscles, normal breath, sleep

Stage Hypnosis

Prinsip-prinsip hipnosis dapat diaplikasikan dalam permainan panggung dan 'jalanan' bertujuan menghibur & sosialisasi hipnosis.

- Kepercayaan Diri**
Persyaratan utama yang wajib dimiliki stage hypnotist. Jika tidak memiliki hal ini, maka sama sekali tidak berguna keterampilan maupun pengetahuannya.
- Keterampilan Seleksi Subyek**
Client yang memenuhi syarat, yaitu: Sugestivitasnya tinggi, mudah diajak bekerja sama, dan tipe pribadi yang menyukai permainan.
- Kreativitas Permainan**
Struktur harus disusun dengan tepat dan konten permainan yang menghibur, tidak melanggar ego, hukum & moral etika.



Neuro-Linguistic Programming

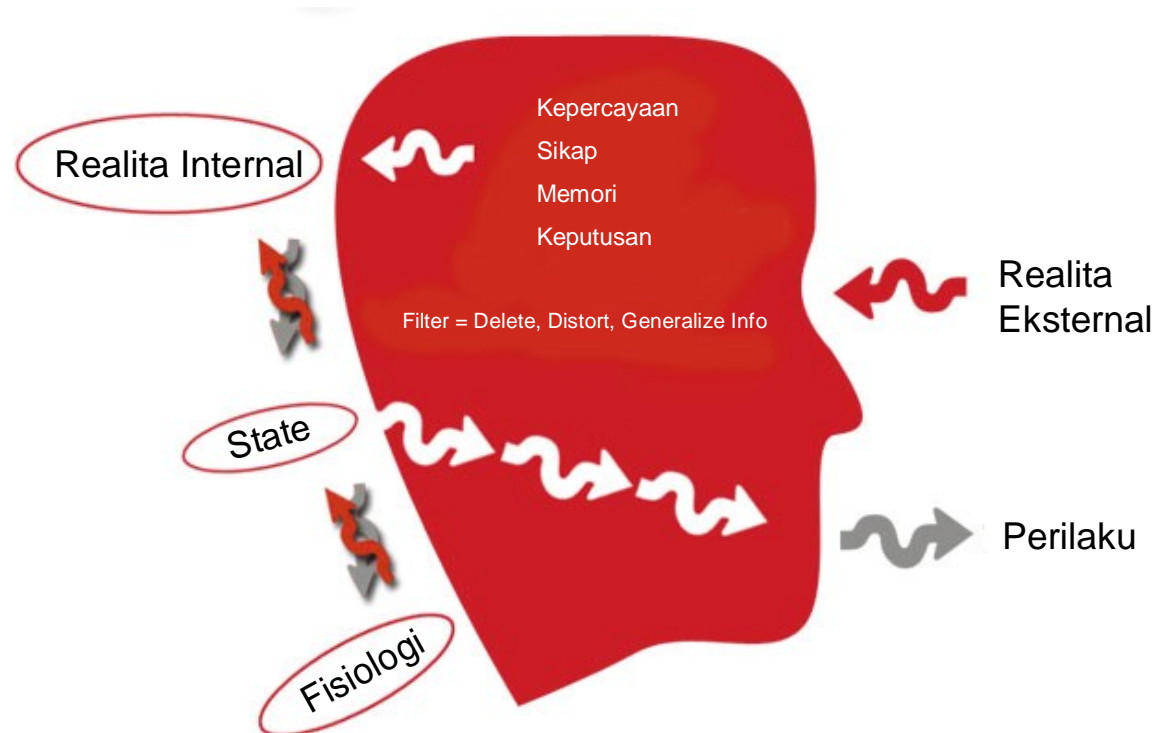
adalah sebuah penyempurnaan aplikasi dari prinsip dasar hipnosis yang difokuskan untuk membantu proses terapi / transformasi melalui modifikasi pemodelan manusia.

Era Hypnosis 2.0



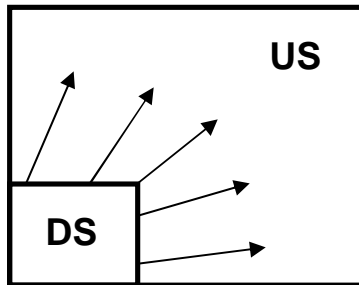
NLP PRESUPPOSITIONS

- The map is not the territory.
- Mind and body are parts of the same cybernetic system.
- People have all the resources they need.
- There is no such thing as failure; there is only feedback.
- The meaning of a communication is the response you get.
- Every behaviour has a positive intention.
- People always make the best choices available to them.

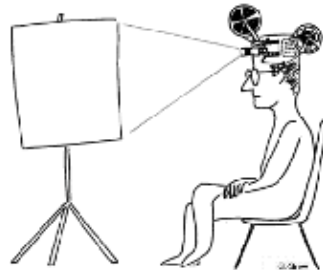


NLP Techniques

Swish Pattern



Fast Phobia Cure



Visual Squash



Rapport



Circle of Excellence



Modelling



Timeline



Reframing

Changing Submodalities

Modalitas	Submodalitas	Pertanyaan
Visual	Warna	<ul style="list-style-type: none"> • Apakah berwarna atau hitam putih • Apakah seluruh warnanya lengkap atau ada warna khusus yang mencolok
	Brightness	<ul style="list-style-type: none"> • Apakah warnanya lebih terang atau gelap daripada normal • Apakah ada bagian tertentu yang lebih terang daripada yang lain
	Kontras	<ul style="list-style-type: none"> • Apakah warnanya terlihat menyala atau agak kabur
	Fokus	<ul style="list-style-type: none"> • Apakah gambarnya terlihat tajam atau agak kabur
	Detil	<ul style="list-style-type: none"> • Bagaimana detil latar belakangnya • Bagaimana keadaan sekitar • Apakah bisa melihat detil setiap benda yang ada
	Ukuran	<ul style="list-style-type: none"> • Seberapa besar gambarnya
	Jarak	<ul style="list-style-type: none"> • Seberapa jauh jarak gambarnya dari posisi Anda
	Bentuk	<ul style="list-style-type: none"> • Seperti apa bentuk gambarnya (kotak, persegi, lingkaran, dsb)

Modalitas	Submodalitas	Pertanyaan
	Garis Tepi	<ul style="list-style-type: none"> • Apakah gambarnya ada garis tepi atau ujungnya blur • Seberapa tebal garis tepinya
	Lokasi	<ul style="list-style-type: none"> • Dimanakah lokasi gambar itu • Tunjukkan dengan kedua tangan Anda lokasi dari gambar itu
	Gerakan	<ul style="list-style-type: none"> • Apakah berbentuk gambar atau film • Seberapa cepat gerakannya, normal, lebih lambat, atau lebih cepat • Ke mana arah gerakannya
	Orientasi	<ul style="list-style-type: none"> • Apakah gambar terlihat tegak lurus atau miring
	Asosiasi/Dis	<ul style="list-style-type: none"> • Apakah Anda melihat diri sendiri atau Anda menjadi pelaku dalam gambar
	Perspektif	<ul style="list-style-type: none"> • Dari arah mana Anda melihat gambar
	Proporsi	<ul style="list-style-type: none"> • Apakah orang atau benda lain di gambar itu ukurannya proporsional atau berbeda dari perbandingan normalnya
	Dimensi	<ul style="list-style-type: none"> • Apakah gambar berbentuk bidang datar atau tiga dimensi • Apakah gambarnya melingkari Anda

Changing Submodalities (lanjutan)

Modalitas	Submodalitas	Pertanyaan
Auditory	Lokasi	<ul style="list-style-type: none"> • Apakah Anda dengar suara dari dalam tubuh atau dari luar tubuh • Apakah suaranya di depan, belakang, atas, bawah, atau samping
	Warna Suara	• Apakah suaranya lebih tinggi atau lebih rendah dari normal
	Tonalitas	• Apakah suaranya menggelegar, kecil, nasal, penus bass, dsb
	Melodi	• Apakah suaranya monoton atau ada alunan melodinya
	Volume	• Seberapa besar volumenya dari skala satu sampai sepuluh
	Tempo	• Apakah temponya normal, lebih cepat, atau lebih lambat
	Durasi	• Apakah suaranya terus-menerus, ada berhenti, atau pola-pola lainnya

Modalitas	Submodalitas	Pertanyaan
Kinesthetic	Intensitas	• Seberapa kuat sensasi tubuh yang Anda rasakan
	Kualitas	• Jelaskan sensasi yang dirasakan, geli, hangat, dingin, rileks, tegang, kabur, melayang, dsb
	Gerakan	<ul style="list-style-type: none"> • Apakah sensasi tersebut bergerak atau berpindah-pindah • Apakah sensasi tersebut diam atau berdenyut
	Arah	<ul style="list-style-type: none"> • Dimana pusat sensasinya • Ke arah mana gerakannya berpindah • Bagaimana urutan arah sensasinya
	Lokasi	• Bagian tubuh mana yang paling terasa sebagai pusat sensasi
	Kecepatan	• Apakah sensasi gerakannya halus, lambat, atau menyambar-nyambar
	Durasi	• Apakah sensasinya terus-menerus, ada berhenti, atau pola-pola lainnya

Mind Control

1 Dua kata paling ajaib sedunia.

2 Mirroring, Pacing, Leading.

3 Open Loop.

4 Komplimen.

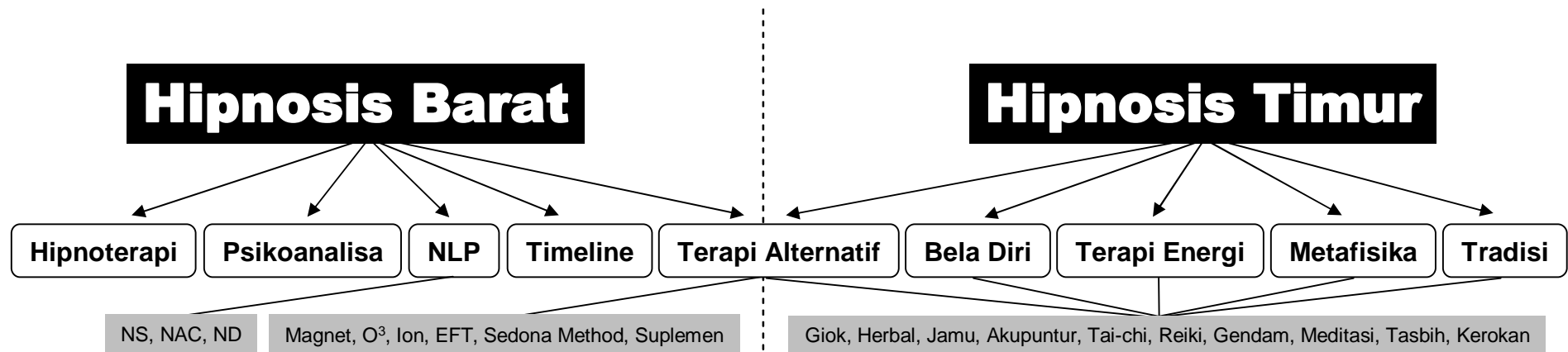
5 Regresi.

6 Kutipan.

7 Sela-Pancingan.

8 Rahasia.





1. Keilmuan modern dan metode saintifik.
2. Sistemisasi yang jelas dan seragam.
3. Konsep keberadaan alam sadar dan bawah sadar.
4. Fokus pada kesediaan sang subyek.
5. Universal bagi siapa saja yang menginginkannya.
6. Instruksi atau sugesti untuk dilakukan.
7. Verbal

1. Kepercayaan, mistisisme atau budaya tradisional.
2. Sistemisasi yang kasar, hanya bersifat ritual.
3. Konsep keberadaan energi.
4. Fokus pada kekuatan sang hipnotis.
5. Terbatas hanya bagi yang mempercayainya.
6. Simbol, mantra dan doa untuk dipercayai.
7. Non-verbal.