

Skrip untuk Harga Diri

(Agar lebih meresap dan bersifat personal, saat membaca sugesti berikut, ganti kata "anda" dengan nama anak, dan kata "saya/kita" dengan papa/mama)

Bagus sekali...semakin anda mendengar suara saya, niatkan dan ijinakan diri anda menjadi semakin rileks dan nyaman. Anda mengijinkan informasi apapun yang saya sampaikan tertanam kuat di pikiran bawah sadar anda, diterima, dan dilaksanakan sepenuhnya oleh pikiran bawah sadar anda demi kebaikan dan kemajuan hidup anda. Demikianlah kenyataannya.

Ketika kita menjalani kehidupan kita sehari-hari, kita bertemu dengan banyak orang. Beberapa diantaranya adalah orang yang bahagia dan positif. Di samping itu, ada juga orang yang negatif dan depresi. Kita tidak dapat mengendalikan apa yang dilakukan oleh orang lain, tapi kita dapat mengendalikan bagaimana kita menghargai mereka.

Mungkin kadang-kadang seseorang mengatakan sesuatu yang menyakitkan pada anda yang menyebabkan diri anda merasa tidak enak. Namun bukan berarti hal yang mereka katakan adalah benar. Hanya karena mereka mengatakan sesuatu pada anda, bukan berarti kata-kata yang mereka ucapkan adalah kenyataan yang sebenarnya.

Sekarang, anda dapat bekerja sama dengan pikiran anda sendiri untuk menetapkan suatu konsep diri yang sehat. Jika ada seseorang yang memberikan suatu pernyataan negatif pada anda, anda dapat menangkalnya dengan memikirkan kata 'tolak'. Anda tidak lagi menerima pernyataan negatif mengenai diri anda. Anda memilih untuk menjadi yang terbaik. Jadi, kapanpun anda mendengar sesuatu yang negatif tentang diri anda, anda akan mengubahnya menjadi hal yang positif.

Sebagai contoh, ketika pada suatu saat anda sedang berdebat dengan seseorang, atau mungkin seseorang sedang marah pada anda dan mengatakan bahwa anda 'bodoh', anda akan langsung memikirkan kata 'tolak' secara cepat dan otomatis.

Anda tidak menerima pernyataan negatif ini. Meskipun begitu, pikiran anda menganalisa situasi yang terjadi dengan cepat. Anda mungkin akan berpikir, 'Kenapa orang ini mengatakan saya 'bodoh'? Saya tahu bahwa saya memiliki pikiran yang sangat tajam. Saya juga tahu bahwa saya terpelajar, jadi saya tidak bodoh. Apa yang dia katakan itu salah. Apa yang telah kulakukan sehingga orang tersebut mengatakan hal seperti itu?'

Ketika anda berpikir mengenai apa yang telah anda lakukan, anda akan dapat menyelesaikan masalah tersebut dengan cara yang lebih baik. Inilah yang disebut sebagai 'belajar dari pengalaman', sehingga pada suatu saat, ketika anda menemukan diri anda berada pada suatu situasi yang sama, anda akan tahu bagaimana menyelesaikannya dengan cara yang lebih baik. Anda telah mengambil pelajaran dari pengalaman tersebut.

Anda adalah orang yang luar biasa. Anda selalu melakukan yang terbaik. Anda adalah orang yang penuh pertimbangan. Anda melakukan yang terbaik untuk segala hal. Anda mampu mengerjakan banyak hal yang luar biasa.

Setiap hari anda merasa lebih percaya diri dan merasa lebih baik pada diri anda sendiri. Anda membuat keputusan dengan bijaksana. Anda tahu apa yang harus dikatakan dan kapan mengatakannya. Anda tahu apa yang harus dilakukan dan kapan harus melakukannya. Anda merasa lebih baik mengenai diri anda sendiri. Anda dapat mengendalikan pikiran dan perbuatan anda. Semakin hari anda semakin mencintai diri anda. Anda mempunyai konsep diri yang sehat.