

## **Skrip untuk Meningkatkan Konsentrasi**

*(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.

Sekarang anda menggunakan kekuatan pikiran anda untuk membantu anda berkonsentrasi. Kadang-kadang, kita sulit berkonsentrasi karena kita mencoba untuk melakukan terlalu banyak hal pada waktu yang bersamaan. Beberapa orang suka mendengarkan TV atau musik ketika mereka sedang belajar atau mengerjakan PR. Beberapa orang dapat melakukan hal ini, namun bagi orang yang lain, hal ini dapat mengganggu.

Kerjakan satu hal pada satu waktu. Jika perlu, buatlah daftar hal-hal yang ingin anda lakukan. Putuskan apa yang akan anda kerjakan terlebih dulu. Berikan seluruh perhatian anda hanya pada satu kegiatan. Untuk sementara tinggalkan kegiatan anda yang lain di atas kertas, sehingga anda dapat melupakannya untuk sementara waktu.

Sekarang, fokuslah pada satu kegiatan yang telah anda pilih. Fokuslah secara penuh. Lakukan apapun yang perlu anda lakukan untuk menyelesaikannya. Setelah selesai, lihatlah daftar yang anda buat, coretlah apa yang telah anda lakukan, dan kemudian lanjutkan pada kegiatan lainnya. Dengan melakukan hal ini, anda dapat menyelesaikan berbagai macam hal dengan lebih cepat. Anda dapat menjadi lebih fokus dan anda mengurangi berbagai macam gangguan.

Jika anda kesulitan untuk berkonsentrasi di kelas, anda dapat meminta untuk duduk di depan. Jika tidak, perhatikanlah guru di depan kelas dengan seksama. Perhatikan mulut guru anda ketika beliau sedang berbicara. Jika anda tidak bisa melihat mulut mereka, sadarilah bahwa telinga anda berfungsi seperti radar dan dapat mendengar semua kata-kata dan suara penting yang anda butuhkan.

Anda sekarang menyadari bahwa sangatlah mudah bagi anda untuk berkonsentrasi ketika anda sedang membaca. Anda mengerti dan mengingat segala sesuatu yang telah anda pelajari. Anda mungkin akan heran karena belajar menjadi begitu menyenangkan.

Anda sekarang dapat berkonsentrasi dengan lebih mudah daripada sebelumnya. Apapun yang anda lakukan, baik dalam pekerjaan sekolah ataupun mendengarkan apa yang dikatakan orang lain, anda dapat berkonsentrasi dengan lebih mudah. Apapun yang anda lakukan menjadi lebih mudah karena sekarang anda dapat berkonsentrasi dengan lebih mudah.

Kapanpun anda perlu menyadari apa yang sedang terjadi, pikirkanlah sebuah kata, '**konsentrasi**'. Katakan pada diri anda beberapa kali. Setiap kali anda berpikir mengenai kata 'konsentrasi', anda akan dapat berkonsentrasi dengan lebih mudah. Anda berkonsentrasi dengan sangat mudah. Anda belajar dengan sangat cepat. Anda mengerti dan mengingat apapun yang anda perlu ketahui. Anda mempunyai pikiran yang sangat luar biasa.