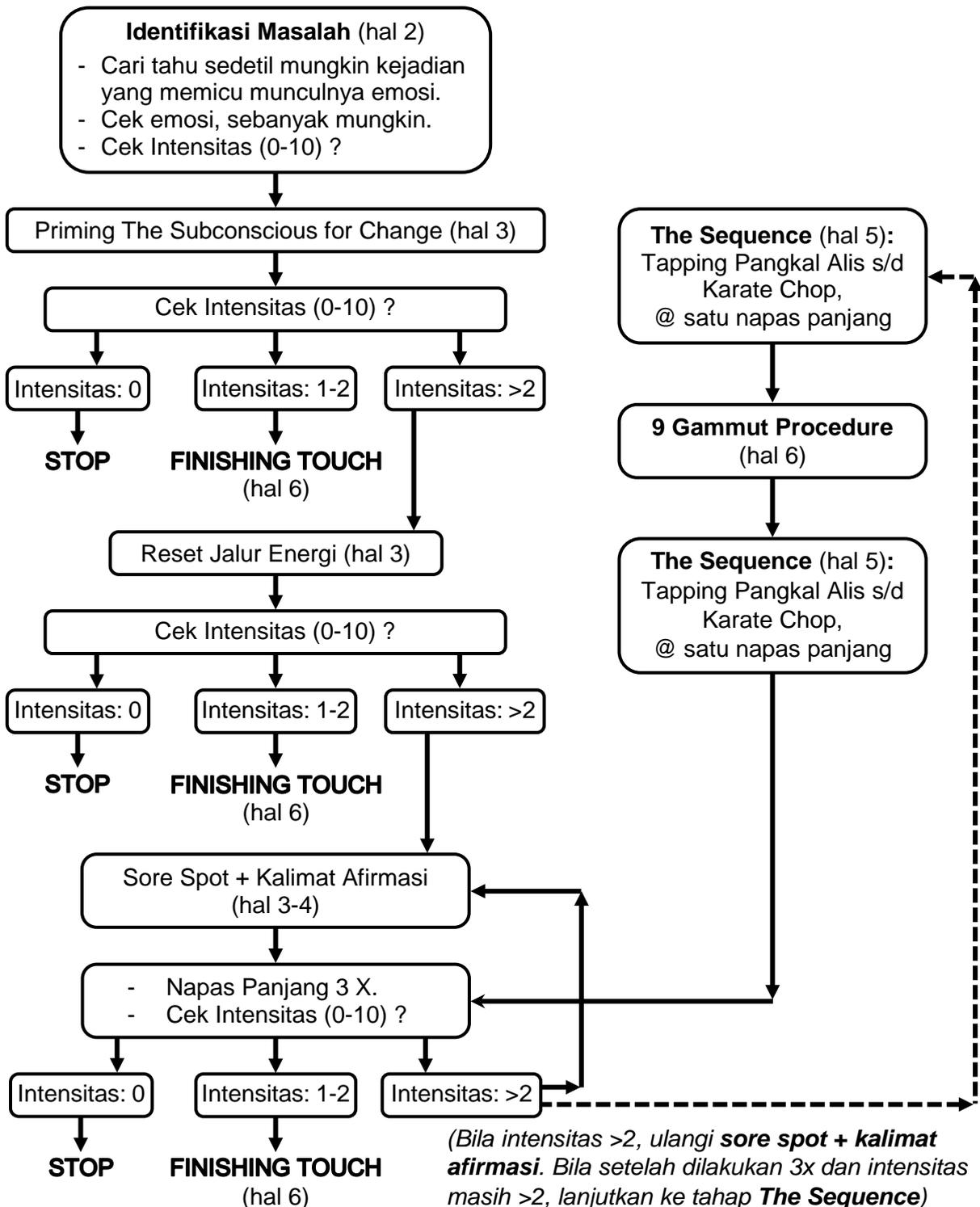


# Hypno-EFT



Sebelum melakukan Hypno-EFT, sebaiknya minum air putih 1 gelas. Prosedur Hypno-EFT terdiri dari empat tahap sebagai berikut:

- Tahap 1: Identifikasi
- Tahap 2: Sore Spot
- Tahap 3: - The Sequence
  - 9 Gammut Procedure
  - The Sequence
- Tahap 4: Finishing Touch

## **Tahap 1 : Identifikasi Masalah**

A. Apa kejadian atau peristiwa dalam hidup Anda yang membuat Anda merasa tidak nyaman, ada emosi negatif yang mengganggu perasaan atau hidup Anda dan ini hendak diatasi?

Catat dan uraikan dengan jelas, detil, termasuk kapan, siapa yang terlibat dalam kejadian ini, apa yang terjadi, apa yang ia katakan, bagaimana mimik wajahnya, tekanan suaranya, bahasa tubuhnya. Intinya, semakin lengkap atau detil semakin baik.

B. Catat apa saja perasaan atau emosi ini. Sedetil mungkin, semakin lengkap, semakin baik dan efektif hasilnya. Misal, emosi yang Anda alami atau rasakan adalah:

marah, benci, dendam, kecewa, sakit hati, terluka, takut, cemas, malu, merasa bersalah, jengkel, menyesal, tidak bisa terima, tidak enak, sebel, 'neg', muak, kesal, capek, kasihan, tertekan, tersinggung, kesepian, sedih, merasa tidak mampu, merasa tidak berguna, merasa tidak diinginkan, merasa tidak berharga, merasa kecil, merasa tidak disayang, merasa ditolak, merasa tidak dipedulikan, disepelkan, dikecilkan, direndahkan, dianggap tidak ada, frustrasi, merasa ditekan, dll.

Emosi yang dirasakan tidak selalu emosi negatif. Bisa juga emosi positif. Misalnya, bila Anda sulit diet, maka emosi yang sering menghambat diet Anda adalah emosi suka makan, senang makan, merasa ketagihan dengan makanan manis, dll. Untuk anak yang ketagihan main game, emosinya bisa berupa perasaan asyik, senang, nyaman, merasa tertantang, ingin mengalahkan skor teman, agar dapat pengakuan dari teman, supaya dapat poin tinggi, dll.

C. Cek berapa intensitas emosinya. Gunakan skala 1 sampai 10.

## Priming The Subconscious for Change

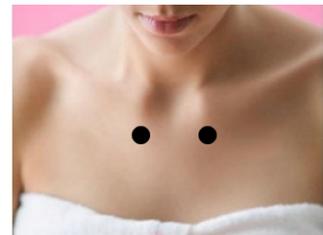
Pertanyaan kunci:

1. Sudah berapa lama Anda merasakan, mengalami, menyimpan, atau memendam emosi ini?
2. Bagaimana hidup Anda dengan menyimpan emosi ini? (Minta klien merasakan perasaan tidak nyaman ini).
3. Apa ruginya kalau Anda tetap menyimpan emosi ini? Sebutkan 5 kerugian.
4. Apakah Anda mau mengubah situasi ini? Apakah Anda mau keluar dari kondisi ini? Mengapa?
5. Apa yang akan terjadi kalau Anda terbebas dari emosi ini?
6. Sebutkan keuntungan yang akan Anda dapatkan dengan melepaskan emosi ini, minimal 5 keuntungan.
7. Bayangkan, rasakan, pura-pura Anda telah mendapatkan atau mengalami 5 keuntungan ini.

Selesai menjawab pertanyaan kunci, cek perasaan Anda. Intensitas sudah turun ke angka berapa?

## Reset Jalur Energi

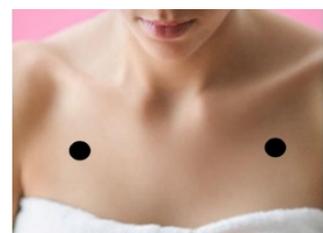
Sebelum melanjutkan ke Tahap 2, Anda perlu reset jalur energi tubuh dengan mengetuk kedua titik K-27 secara bersamaan sambil menarik napas panjang lewat hidung dan kemudian menghembuskannya lewat mulut. Lakukan sebanyak 5 x.



Selesai reset jalur energi, istirahat selama 5-10 detik lalu cek perasaan Anda. Intensitas sudah turun ke angka berapa?

## Tahap 2 : Sore Spot + Kalimat Afirmasi

Di tahap ini, masukkan semua emosi yang telah Anda catat di tahap 1B, dan uraian kejadian di 1A ke dalam kalimat afirmasi pada halaman selanjutnya. Baca afirmasi 3x sambil menekan / mengurut salah satu titik sore spot di dada.



## **Kalimat Afirmasi:**

*Meskipun saya merasa .....<sup>1</sup>*

*saat saya melihat, mendengar, membayangkan, mengetahui, dan atau mengingat .....<sup>2</sup>*

*dan segala sesuatu yang berhubungan dengan .....<sup>3</sup>*

*yang memunculkan semua perasaan .....<sup>4</sup> yang saya sebutkan tadi.*

*Saya tulus menerima dan menghargai diri saya seutuhnya.*

*Dan dengan kesadaran penuh, saya putuskan dengan yakin, mantap, sekaranglah waktunya dan aman bagi saya untuk dengan tulus, ikhlas melepaskan secara permanen semua perasaan .....<sup>4</sup> yang saya rasakan saat ini*

*beserta semua perasaan .....<sup>4</sup> apapun itu, yang muncul pada kejadian paling awal, pada kejadian-kejadian lanjutan, dan pada kejadian-kejadian tersembunyi dan atau yang saya sudah lupa sekalipun, yang menjadi penyebab atau akar masalah dari semua perasaan .....<sup>4</sup> yang saya rasakan sekarang...*

*Saya lepaskan semuanya demi kebaikan dan kemajuan hidup saya yang sungguh berharga.*

(Selesai baca kalimat afirmasi, tarik napas panjang 3x. Saat menarik napas, niatkan untuk merasa lega dan nyaman. Saat menghembuskan napas, niatkan dan ijinakan sisa perasaan tidak nyaman, bila masih ada, keluar dari diri Anda. Istirahat selama 5-10 detik lalu cek perasaan Anda. Intensitas sudah turun ke angka berapa? Sudah habis atau sisa sedikit?)

<sup>1</sup>Emosi atau perasaan dari poin 1B

<sup>2</sup>Uraian kejadian dari poin 1A

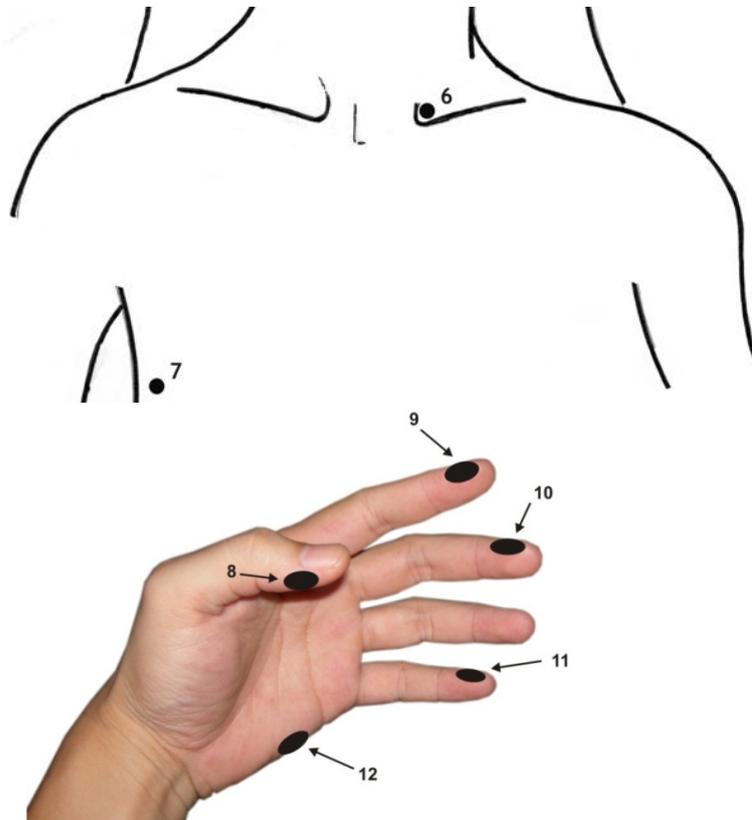
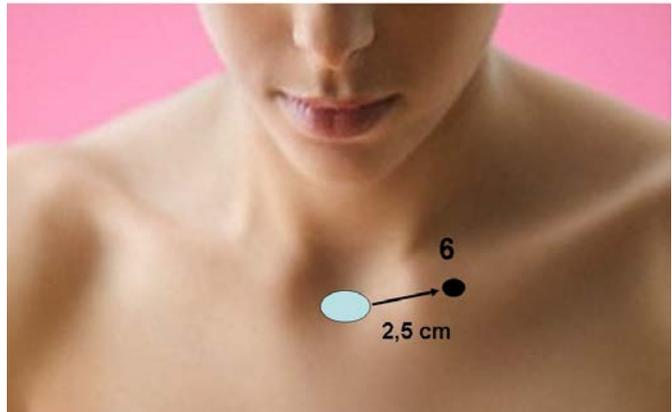
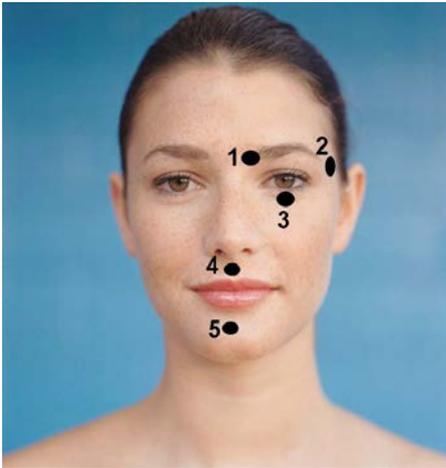
<sup>3</sup>Ringkas kejadian

<sup>4</sup>Tidak nyaman / menyenangkan

## Tahap 3 : The Sequence - 9 Gammut Procedure - The Sequence

### a. The Sequence

Ketuk tiap titik dengan menarik napas panjang lewat hidung dan kemudian menghembuskannya lewat mulut sambil niatkan dan ikhlaskan untuk melepas emosinya tanpa perlu mengucapkan kalimat apapun. Lakukan selama satu tarikan dan hembusan napas untuk masing-masing titiknya.



### **b. Nine Gammut Procedure**

Ketuk titik Gammut terus menerus, tanpa mengeluarkan suara, sambil melakukan 9 hal berikut (saat melakukan Nine Gammut Procedure posisi kepala tegak, tidak bergerak):



1. tutup mata keras
2. buka mata melotot
3. mata melirik ke sudut kanan bawah
4. mata melirik ke sudut kiri bawah
5. putar mata searah jarum jam
6. putar mata berlawanan arah jarum jam
7. mata memandang lurus ke depan dan bergumam lagu Happy Birthday selama 3 detik
8. ucapkan dengan cepat dan keras.. satu, dua, tiga, empat, lima
9. mata memandang lurus ke depan dan bergumam lagu Happy Birthday selama 3 detik.

### **c. Ulangi Tahap 3 (The Sequence)**

#### **Tahap 4 : Finishing Touch**

(Digunakan bila intensitas emosi tersisa antara 0,1 sampai 2).

- Wajah lurus ke depan, tidak boleh bergerak
- Ketuk titik Gammut terus menerus
- Hitung satu, mata menatap lantai
- Hitung dua, mata mulai naik
- Hitung tiga, mata semakin naik, tatapan lurus ke depan
- Hitung empat mata semakin naik
- Hitung lima, mata sudah sangat naik
- Hitung enam, mata menatap plafon

Proses ini bisa dilakukan lima atau enam kali untuk benar-benar memastikan bahwa skala emosi turun ke 0. Bila skala telah turun ke 0 maka Anda telah terbebas dari masalah emosi yang tadinya mengganggu Anda.