

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



**MENGAKTIFKAN
KEKUATAN PIKIRAN
BAWAH SADAR UNTUK
MENINGKATKAN
KUALITAS HIDUP
(PRESTASI) DAN
KEIMANAN**

Iyep p. Saepudin, SE.Par., MM., CH., CHt.



Profile

Iyep Pepen Saepudin, S.E.Par., M.M.,C.ht.,Cl.,C.Nlp.

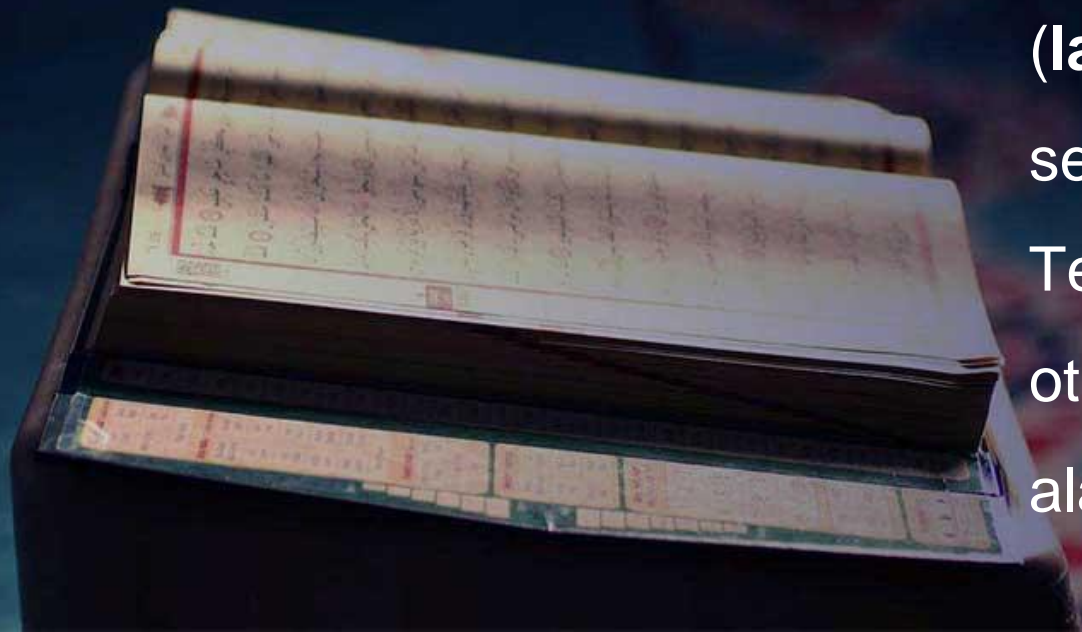


- **Dosen ATB Bandung**
- **Anggota Tim Psychological First Aid Indonesia**
- **Pengusaha Bidang Wedding dan Kuliner (Istana Corporate)**
- **Hipnoterapis Profesional (Klinik Quantum Hipnoterapi)**
- **Pendamping Penyelia Produk Halal (KEMENAG)**
- **Auditor SNI 9042:2021 (KEMENPAREKRAF)**
- **Tenaga Ahli di Direktorat Kursus dan Pelatihan (KEMENDIKBUD-RISTEK RI)**
- **Ketua Lembaga Sertifikasi Kompetensi Hipnoterapi Indonesia**

ALLAH SWT MENYURUH MANUSIA UNTUK BERPIKIR



ALLAH SWT menyebutkan kata Aqal dalam Al Qur'an sebanyak **48 tempat** diantaranya dengan menggunakan redaksi “أفلا تعقلون” (Afala ta'qilûna) Apakah kamu tidak berfikir “ sebanyak **13 tempat**, dan dengan redaksi “لعلكم تعقلون” (la'allakum ta'qilûna) Agar kamu berfikir” sebanyak **8 tempat** dan redaksi yang lain. Tentunya orang berfikir menggunakan akal atau otak, Semua manusia telah dikaruniai oleh Allah alat untuk berfikir yaitu otak.



SETIAP PIKIRAN ADALAH DOA

DAHSYATNYA PIKIRAN :

Otak kita menerima **2 juta** informasi per detik dengan kecepatan yang sangat tinggi. Dari semua cahaya dan suara bahkan gelombang yang halus di sekeliling kita. Kemudian setelah diproses di dalam pikiran, otak itu pun memancarkan **60.000 energi** berupa pikiran setiap harinya.

Sebuah penggalan hadist Qudsi (hadis yang diriwayatkan oleh Nabi SAW dari firman Allah SWT). Diriwayatkan oleh Imam Bukhori dan Muslim (Ana 'Inda

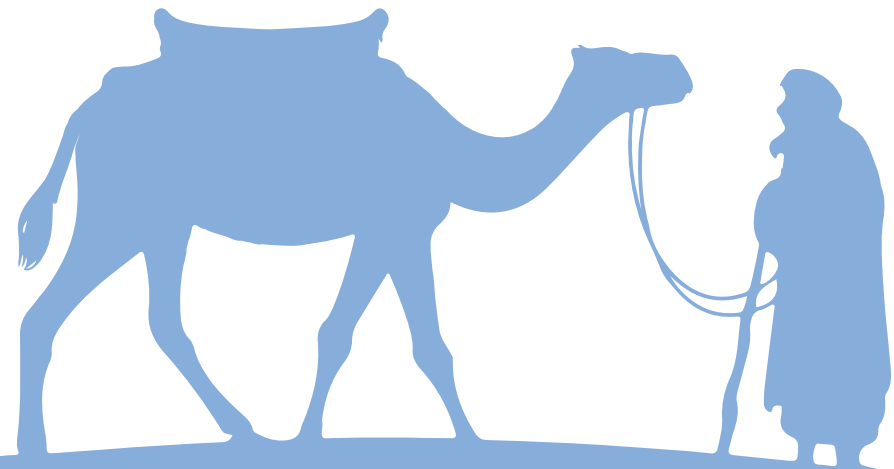
Dzonni Abdi bi...) ...أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي...

“Sesungguhnya Aku (Allah) sesuai dengan prasangka hambaKu...”



AYAT DALAM KITAB SUCI AL QURAN

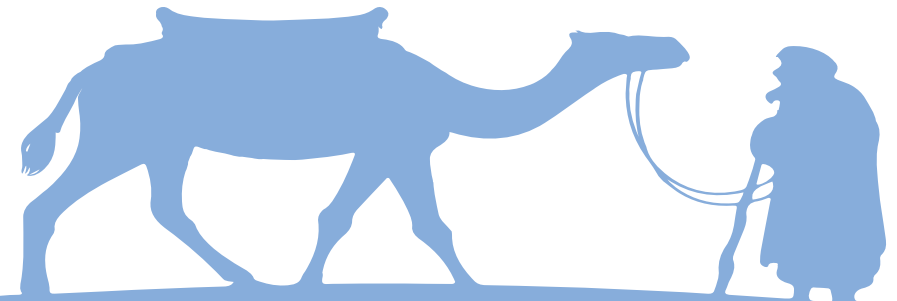
Allah memegang jiwa (orang) ketika matinya dan (memegang) jiwa (orang) yang belum mati di waktu tidurnya; maka Dia tahanlah jiwa (orang) yang telah Dia tetapkan kematiannya dan Dia melepaskan jiwa yang lain sampai waktu yang ditetapkan. Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda kekuasaan Allah bagi kaum yang berfikir. (Al-Quran Surah Az-Zumar: 42)



SABDA RASULLULLAH SAW :

“Ketahuilah, bahwa dalam tubuh manusia terdapat segumpal (daging), yang kalau segumpal daging itu baik maka akan baik seluruh (anggota) tubuhnya, dan jika segumpal daging itu buruk maka akan buruk seluruh (anggota) tubuhnya), ketahuilah bahwa segumpal daging itu adalah hati (Jantung)”[HR al-Bukhari (no. 52) dan Muslim (no. 1599).]

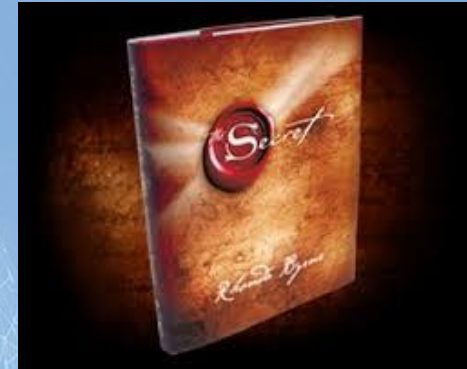
Hati yang tidak terkontaminasi dari segala penyakit hati, maka akan timbul pikiran yang positif, sehingga pikiran yang positif akan muncul dan menghasilkan perilaku yang sehat. Mental yang sehat adalah kondisi di mana seseorang memiliki keseimbangan antara fungsi-fungsi psikis dan fisiknya. Hal ini dapat memungkinkan seseorang untuk merasakan ketenangan, kedamaian, dan stabilitas dalam hidupnya. Orang yang memiliki mental yang baik mampu mengekspresikan diri dengan baik, memperlihatkan kepribadian yang terintegrasi dengan baik, serta mampu menyelesaikan masalah dengan cara yang tepat dan matang.



KEAJAIBAN PIKIRAN MANUSIA

Buku **“THE SECRET”** karya Rhonda Byrne.

Buku yang menginspirasi banyak orang dan sebagian di antaranya mengaku mendapatkan keajaiban.



manusia perlu berhati-hati dengan pikirannya, karena sebagian dari apa yang Anda **PIKIRKAN (dengan izin Allah SWT) akan MENJADI DOA yang berwujud NYATA.**

Doa yang tidak terucap yang tersimpan dalam pikiran-pikiran dominan kita, dilepaskan melalui **getaran listrik otak** dan **BERESONANSI** dengan energi listrik **alam semesta**, kemudian memantul kembali kepada kita dalam wujud fisik, ide, perilaku/sikap serta realita pengalaman yang sesuai dengan apa yang kita pikirkan. ***(The Law of Attraction/Hukum Tarik Menarik)***

GOD SPOT

Peneliti "Neurolog" **Michael Persinger** tahun 1990-an dan **VS. Ramachandran** bersama timnya di Universitas California Barat pernah meneliti, adanya **TITIK TUHAN (GOD SPOT)** dalam otak manusia. Ternyata, pusat spiritual terletak di antara hubungan-hubungan syaraf dalam cuping-cuping temporal otak dan area-area syaraf tersebut akan **BERSINAR** manakala subjek penelitian diarahkan untuk mendiskusikan topic **SPIRITUAL ATAU AGAMA**.

Syaraf ini memiliki gejala yang unik, karena tidak teraliri oleh darah sepanjang hari, namun tidak mati. Syaraf ini butuh darah hanya **2-4 detik** saja sebanyak **5 KALI SEHARI**. Syaraf ini diyakini sebagai chip yang ditanam oleh **Allah SWT** ke dalam otak manusia agar mampu menerima hal-hal yang berhubungan dengan spiritual dan ilmu yang datangnya langsung dari Sang Pencipta melalui ilham.

Dr Fidelma Wanita asli Texas (Professor Neurosains di Universitas Texas) Setelah mengadakan penelitian dengan seksama dan memakan waktu yang lama, akhirnya mendapati kenyataan bahwa **URAT-URAT SYARAF DI OTAK ITU TIDAK DIMASUKI DARAH KECUALI BILA SESEORANG SEDANG SHALAT, YAKNI KETIKA POSISI SUJUD** dan akhirnya memutuskan masuk islam

SEJARAH HYPNOSIS

Magnetism

Dr. Franz Anton Mesmer
Fr. Joseph Gassner
Marquis Chastenet De
Puysegur Dr. James
Esdaile

1743-1815

Coventional Hypnotism

Dr. James Braid Prof.
Jean Martin Charcot
Dr. Ivan Parlov
Ambroise Liebault
Hippolite Bernheim
Pierre Janet Sigmund
Freud (1856-1939)

1856 - 1939

Modern Hypnotism

Dr. Milton Erickson
(1901-1980)
Dave Elman (1900-
1967)
Charles Tebbets
Ormond McGill

1901-1967

Modern Clinical Hypnotherapy

Pemerintah USA
Mengakui Metode
Hypnosis

1958

Hypnosis Board

NGH, IACT, ABH, PBH,
ABCH, dll.

NOW

APAKAH HIPNOTERAPI HALAL? BAGAIMANA HUKUM HIPNOTERAPI MENURUT ULAMA?

HIPNOSIS ITU ILMIAH BUKAN MISTIK. Ada yang menganggap bahwa hipnosis merupakan sesuatu yang berkaitan dengan magis, mitos, atau misteri, dimana seseorang yang terkena hipnosis dapat kehilangan kesadaran atau berperilaku di luar kontrol. Padahal, hipnosis merupakan sebuah kajian ilmiah. Hipnosis merupakan suatu hal yang ilmiah dan banyak digunakan secara medis.

Hipnoterapi itu sendiri telah diakui sebagai metode terapi yang oleh berbagai lembaga negara sejak puluhan tahun yang lalu, di antaranya:

- ✓ British Medical Associations, pada tahun 1955;
- ✓ American Medical Associations, pada tahun 1958; dan
- ✓ American Psychological Associations, pada tahun 1960

Hal ini juga sudah diperjelas melalui fatwa Lajnah Dai'mah (komisi khusus bidang riset ilmiah dan fatwa Saudi Arabia) : Catatan tambahan : Adapun hipnoterapi yang dikembangkan oleh para ahli psikologi dengan mengembangkan teori otak kanan (Pikiran bawah sadar) yang digunakan untuk terapi para klien maka hal itu tidak termasuk, karena itu adalah ilmu yang ilmiah yang diperbolehkan dan dikembangkan secara logis dengan penelitian.

BEBERAPA RUMAH SAKIT YANG MENYEDIAKAN LAYANAN HIPNOTERAPI

- RUMAH SAKIT PERMATA CIBUBUR
- RUMAH SAKIT UMUM DAERAH BANYUMAS
- RUMAH SAKIT AMC MUHAMMADIYAH
 - RUMAH SAKIT TK II DUSTIRA
 - SILOAM HOSPITALS
 - RSPAD GATOT SOEBROTO
 - DII



PIKIRAN SADAR & PIKIRAN BAWAH SADAR MANUSIA



Pikiran Manusia :



Pikiran Sadar mempunyai empat Fungsi Khusus dalam Kinerjanya.

- a. Mengidentifikasi data/informasi yang masuk
- b. Membandingkan informasi/data yang masuk
- c. Menganalisa informasi / data yang masuk
- d. Memutuskan ia tidaknya informasi tersebut diproses lebih lanjut

Filter

Pikiran Bawah Sadar

- a. Kebiasaan
- b. Emosi
- c. Memori Jangka Panjang /gudang penyimpanan Informasi
- d. Kepribadian
- e. Intuisi
- f. Belief & Value

Critical Area

adalah penampungan data sementara, dimana di tempat inilah data akan diproses berdasarkan analisa, logika, pertimbangan etika, dll. Keaktifan Critical Area berbeda-beda untuk setiap situasi dan kondisi, tergantung dari fokus, minat, dan emosi.

Conscious

- 10%
- 12%

Pikiran kritis

Peikiran manusia banyak dipengaruhi oleh pikiran bawah sadar (Unconscious mind)

- 88%
- 90%

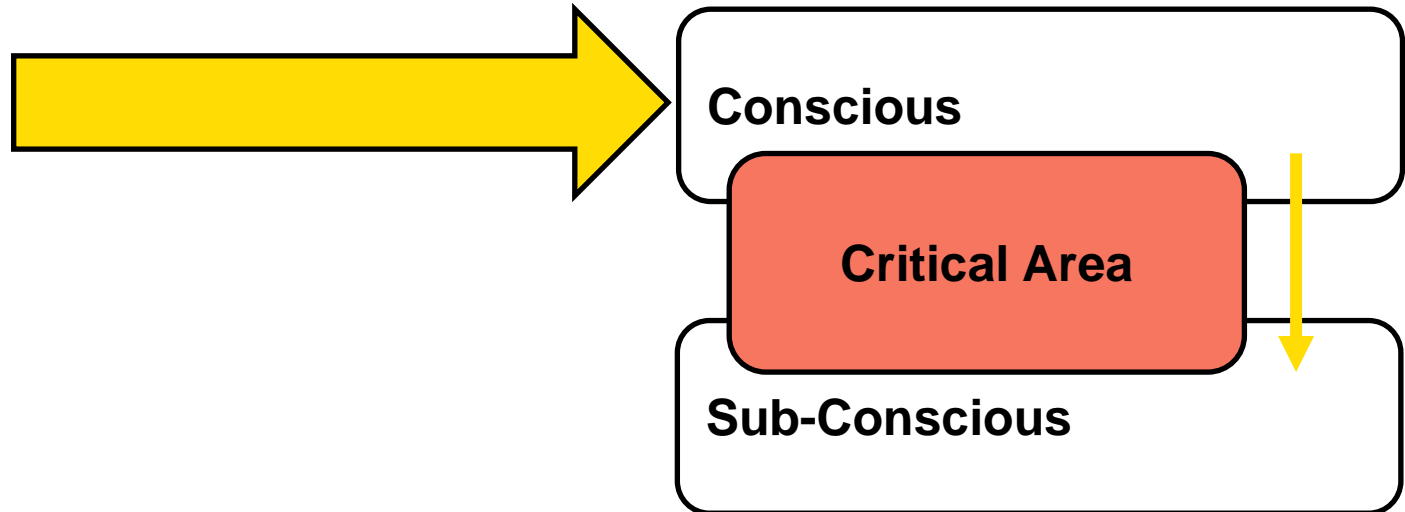


Gelombang Otak

GELOMBANG	KONDISI	HORMON YG DIPRODUKSI	EFEK
Beta (14 – 100 Hz)	Menggunakan otak kiri dan pikiran sadar : analitis, logika, rasional, konsentrasi	Kortisol, norepinefrin	Cemas, Khawatir, Stres, Takut, Depresi
Alpha (8 – 13,9 Hz)	Mengakses otak kanan dan pikiran bawah sadar	DHEA, Serotin, Endorfin	Nyaman, tenang, puas. Bahagia, syukur, ikhlas
Theta (4 – 7,9 Hz)	Sangat Khusuk, mediatif, tidur, bermimpi, intuitif	Metanolin, katekolamin, arginine vasopressin	Kreatif, integratif, imajinatif, ikhlas
Delta	Tidur lelap tanpa mimpi, non-physical state	Human Growth Hormone	Tidak ada pikiran dan perasaan, cellular regeneration

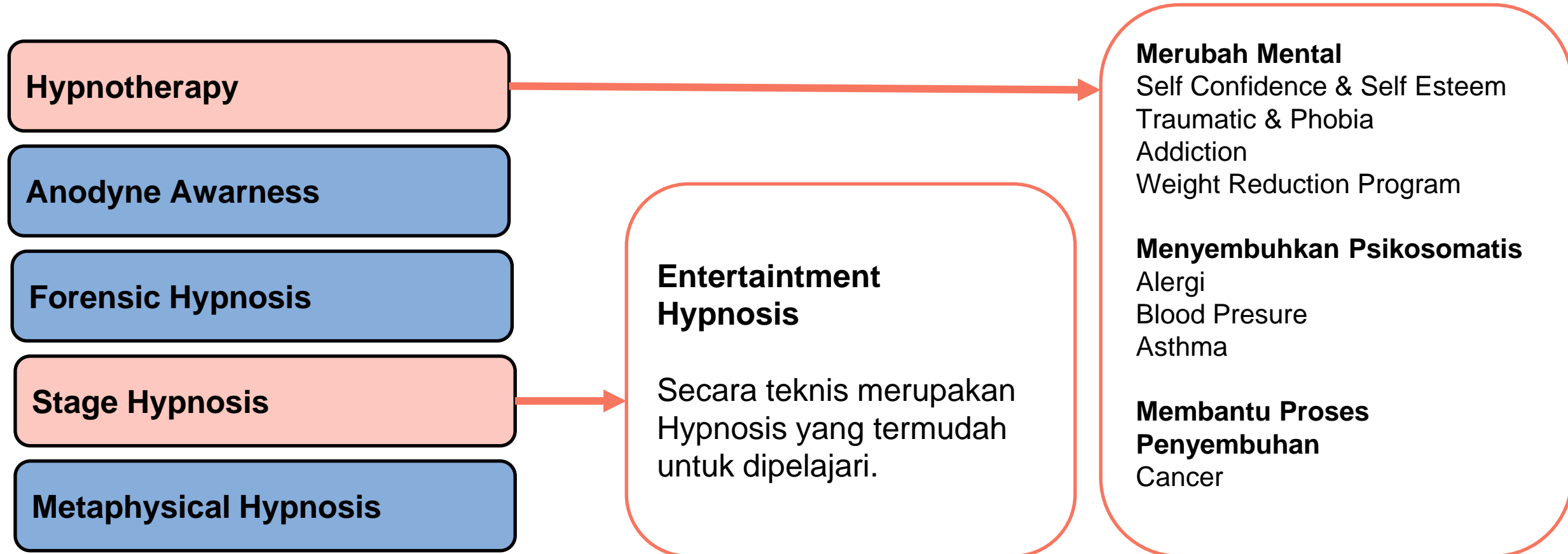
HYPNOSIS

HYPNOSIS adalah teknik untuk mem-Bypass atau memperkecil peran dari “Critical Area”, sehingga informasi dapat lebih mudah memasuki Sub-Conscious. Dapat dilakukan secara Formal (langsung) maupun Informal (tidak langsung).



APLIKASI HYPNOSIS

Berdasarkan prinsip bahwa perilaku manusia 88% dipengaruhi oleh Sub-Conscious, dan nilai-nilai baru dapat ditanamkan di Sub-Conscious melalui proses Hypnosis, maka berikut ini adalah beberapa aplikasi populer Hypnosis.

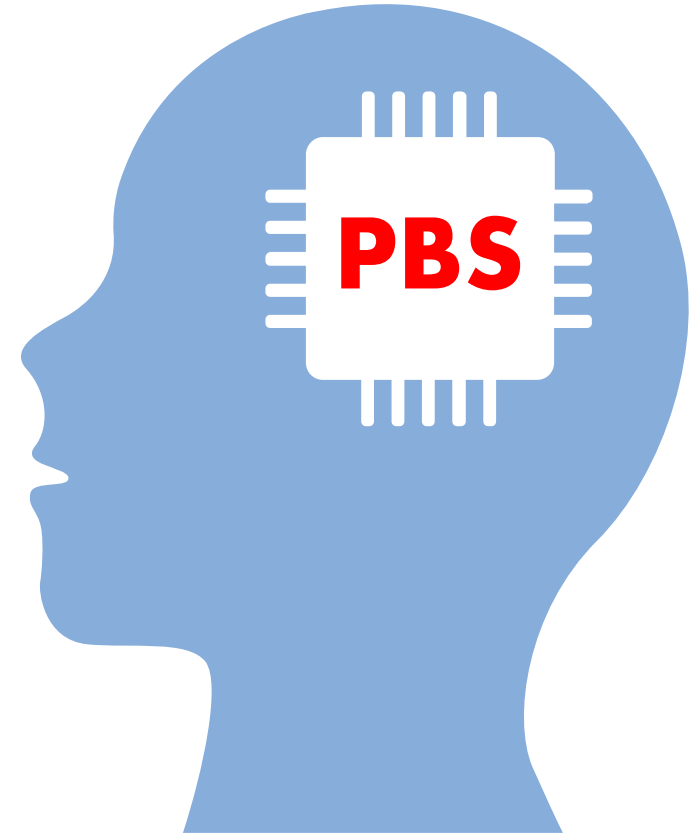


PBS : MASA KINI

**PIKIRAN BAWAH SADAR ANDA
HANYA BERPIKIR MASA KINI.**

Dia tidak memikirkan masa lalu atau masa depan seperti yang bisa dilakukan oleh pikiran sadar.

Jadi saat anda mengatakan afirmasi untuk mendapat sesuatu yang anda inginkan, katakan “Aku,” atau “**Aku punya,**” **JANGAN KATAKAN** “**Aku akan,**” atau “**Aku akan memiliki.**”



PBS :



TIDAK ADA BEDA REAL DAN IMAJINASI

Pikiran bawah sadar tidak tahu perbedaan antara mana yang real dan mana yang imajinasi. Pernahkah anda masuk ke dalam perdebatan panas dengan seseorang dan menyadari bahwa jantung anda mulai berdetak kencang? Itu adalah pikiran bawah sadar anda yang **MENGATAKAN** anda sedang berkelahi padahal itu masih belum terjadi.

TIDAK RASIONAL

Pikiran bawah sadar anda adalah pikiran yang **non-logika, non-rasional**. Dia akan mempercayai apapun entah itu masuk akal ataupun tidak. Dia tidak akan pernah mempertanyakan atau menganalisa apapun yang anda katakan padanya. Jadi, saat anda menggunakan pikiran bawah sadar untuk mendapatkan apa yang anda inginkan, tentukan pandangan anda setinggi mungkin, jangan berpikir bahwa apa yang anda afirmasikan tidak masuk akal.

PBS : BERULANG ULANG



Pikiran bawah sadar belajar dengan **BERULANG – ULANG**. Saat anda mempelajari skill baru, anda harus banyak melatihnya dengan **MEMPRAKTEKANNYA**. Tidak bisa hanya satu kali, namun berkali – kali memberikan afirmasi. **(Contoh belajar mengemudi)**

HYPNOTISABILITY

(KEMAMPUAN UNTUK MEMASUKI HYNOSIS STATE)

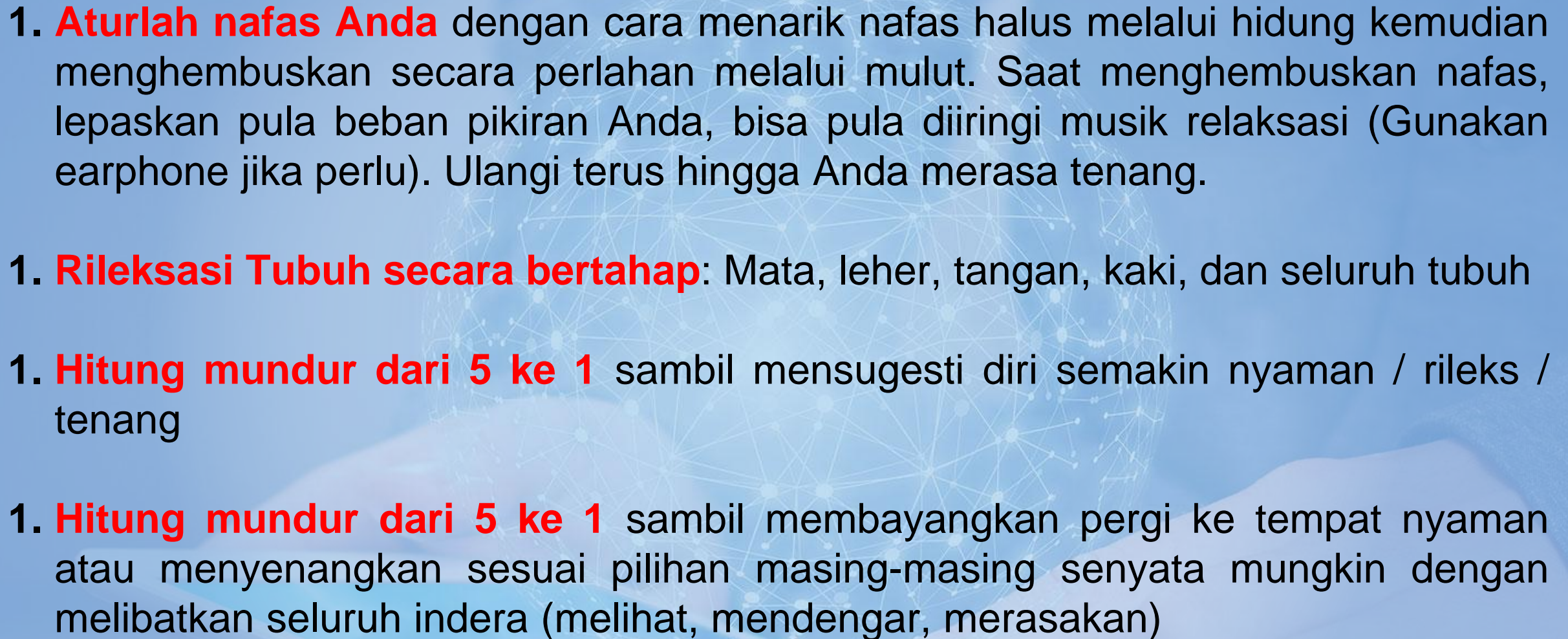
Setiap orang dapat memasuki Hypnosis State dengan **melakukannya sendiri (Self Hynosis)** atau dengan bantuan seorang Hypnotherapist. Khususnya jika dibantu oleh seorang **Hypnotherapist**, maka persyaratan utama adalah sebagai berikut :

- Bersedia secara sukarela/tidak menolak (Kesediaan Client sangat penting dalam proses Hypnotherapy)
- Memahami Komunikasi (Client dapat memahami maksud dan tujuan dari ucapan Hypnotherapist)
- Memiliki kemampuan Fokus (Client tidak dalam kondisi Stress berat, atau kehilangan kemampuan fokus, misal : karena Narkoba)

TAHAPAN SELF HYPNOSIS

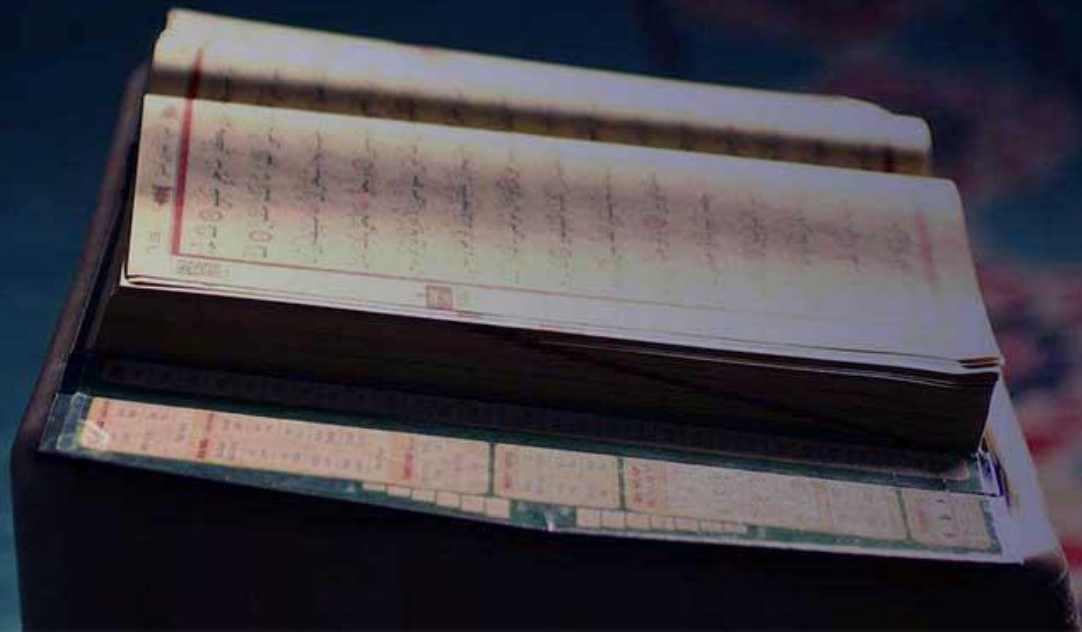
“ Temukanlah tempat yang tenang dan nyaman, bagi muslim sebaiknya melakukan sholat malam / Berdzikir untuk menenangkan jiwa, memohon ampunan dan berdoa kepada Allah SWT . Kemudian lakukan meditasi / rileksasi dengan cara duduk dikursi, bersila atau berbaring. Pertimbangkan pula waktu yang tepat yaitu tengah malam selepas pukul 24.00 (diatas jam 12 malam) karena semua aktifitas berhenti dan suasana hening. ”



- 
1. **Aturlah nafas Anda** dengan cara menarik nafas halus melalui hidung kemudian menghembuskan secara perlahan melalui mulut. Saat menghembuskan nafas, lepaskan pula beban pikiran Anda, bisa pula diiringi musik relaksasi (Gunakan earphone jika perlu). Ulangi terus hingga Anda merasa tenang.
 1. **Rileksasi Tubuh secara bertahap**: Mata, leher, tangan, kaki, dan seluruh tubuh
 1. **Hitung mundur dari 5 ke 1** sambil mensugesti diri semakin nyaman / rileks / tenang
 1. **Hitung mundur dari 5 ke 1** sambil membayangkan pergi ke tempat nyaman atau menyenangkan sesuai pilihan masing-masing senyata mungkin dengan melibatkan seluruh indera (melihat, mendengar, merasakan)

- **Mulai Masukan sugesti/Afirmasi dalam diri** : Sampaikan sugesti tersebut dengan meneriakkan/menjeritkan didalam hati anda dan lakukan erulang-ulang sampai anda meyakini sugesti tersebut terserap, dipahami dan diterima oleh diri anda
 - **Object Imagery**: Melepaskan emosi negatif yang terpendam dalam bentuk benda (Emosi yang bersifat abstrak diubah menjadi sesuatu yang konkrit agar dapat dibuang).
 - **Forgiveness**: Memberi dan meminta maaf kepada orang-orang yang melukai kita dan pernah terluka oleh kita.
 - **Future Pacing**: Imajinasikan apa yang akan dicapai di masa depan (Lihat, dengar, rasakan emosinya senyata mungkin)
6. **Lakukan Pengakhiran**: Hitung 1 ke 5 semakin segar

CONTOH SUGESTI KALIMAT THOYIBAH (LAFAZH TAHLIL)



INI KESAKSIANKU INI
PERNYATAANKU INI IKRARKU

La ilaha illallah
AKULAH HAMBA ALLAH

La ilaha illallah Allah
ALLAH SATU SATUNYA
PENGUASA HIDUPKU

La ilaha illallah
ALLAH SATU SATUNYA
PENGATURKU

La ilaha illallah
ALLAH SUMBER KEKUATANKU

CONTOH SUGESTI KALIMAT THOYIBAH (LAFAZH TAHLIL)

La ilaha illallah
**AKU BERHARAP HANYA KEPADA
ALLAH**

La ilaha illallah Allah
PELINDUNGKU DARI ANCAMAN

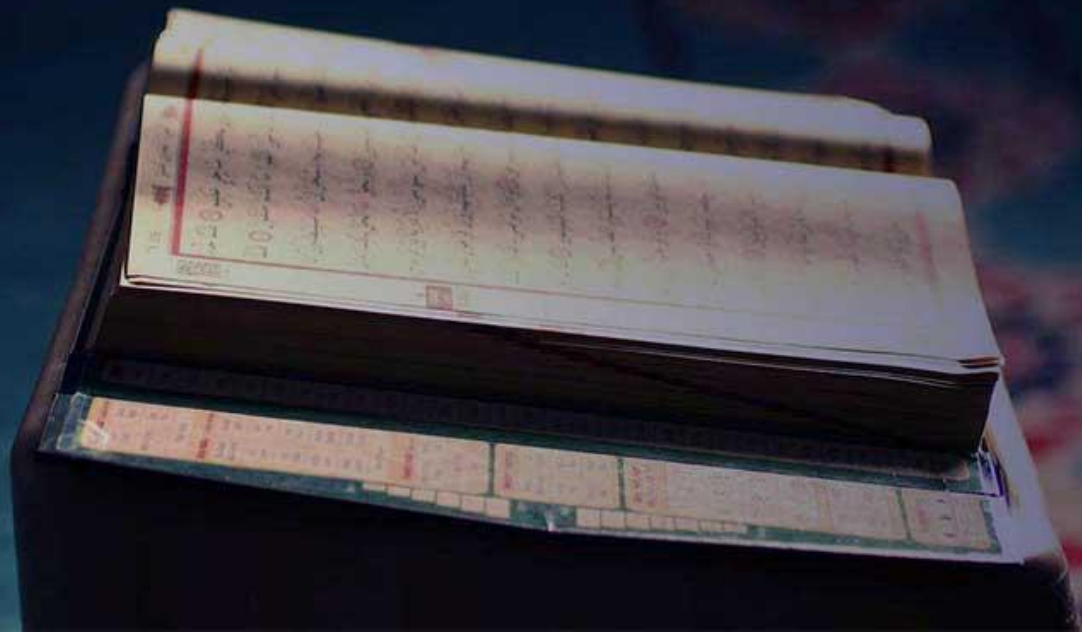
La ilaha illallah
**ALLAH PEMBEBASKU DARI
KEMISKINAN**

La ilaha illallah
**HANYA KEPADA ALLAH AKU
MEMOHON**

La ilaha ilallah
**HANYA KEPADA ALLAH AKU
BERSIMPUH**

La ilaha illallah
**HANYA KEPADA ALLAH AKU
BERSUJUD**

La ilaha illallah, Muhammadar Rasulullah



BERIKUT 10 CONTOH KATA-KATA AFIRMASI YANG BISA DIPRAKTIKKAN:

1

Hari ini, saya penuh dengan energi dan semangat

2

Tubuh saya sehat, pikiran saya brilian, jiwa saya tenang.



3

Saya selalu optimis dan semangat

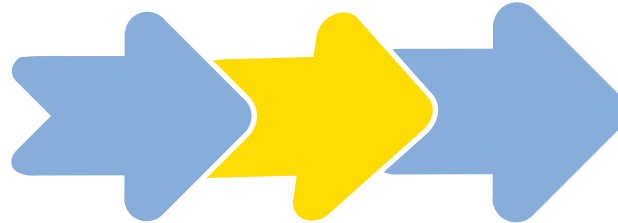
4

Saya memaafkan orang-orang yang telah menyakiti saya di masa lalu dan melepaskan diri dari mereka secara damai.

A



KATA-KATA AFIRMASI YANG BISA DIPRAKTIKKAN



05

(Jika Anda sudah menikah)
Perkawinan saya menjadi lebih kuat,
lebih bahagia.

06

(Bagi yang lajang) Pasangan yang
sempurna untuk saya hadir di dalam
kehidupan saya lebih cepat
daripada yang saya harapkan.

07

(Bagi pelajar/Mahasiswa) Saya
memiliki kualitas yang dibutuhkan
untuk menjadi pribadi yang cerdas
dan sukses.

08

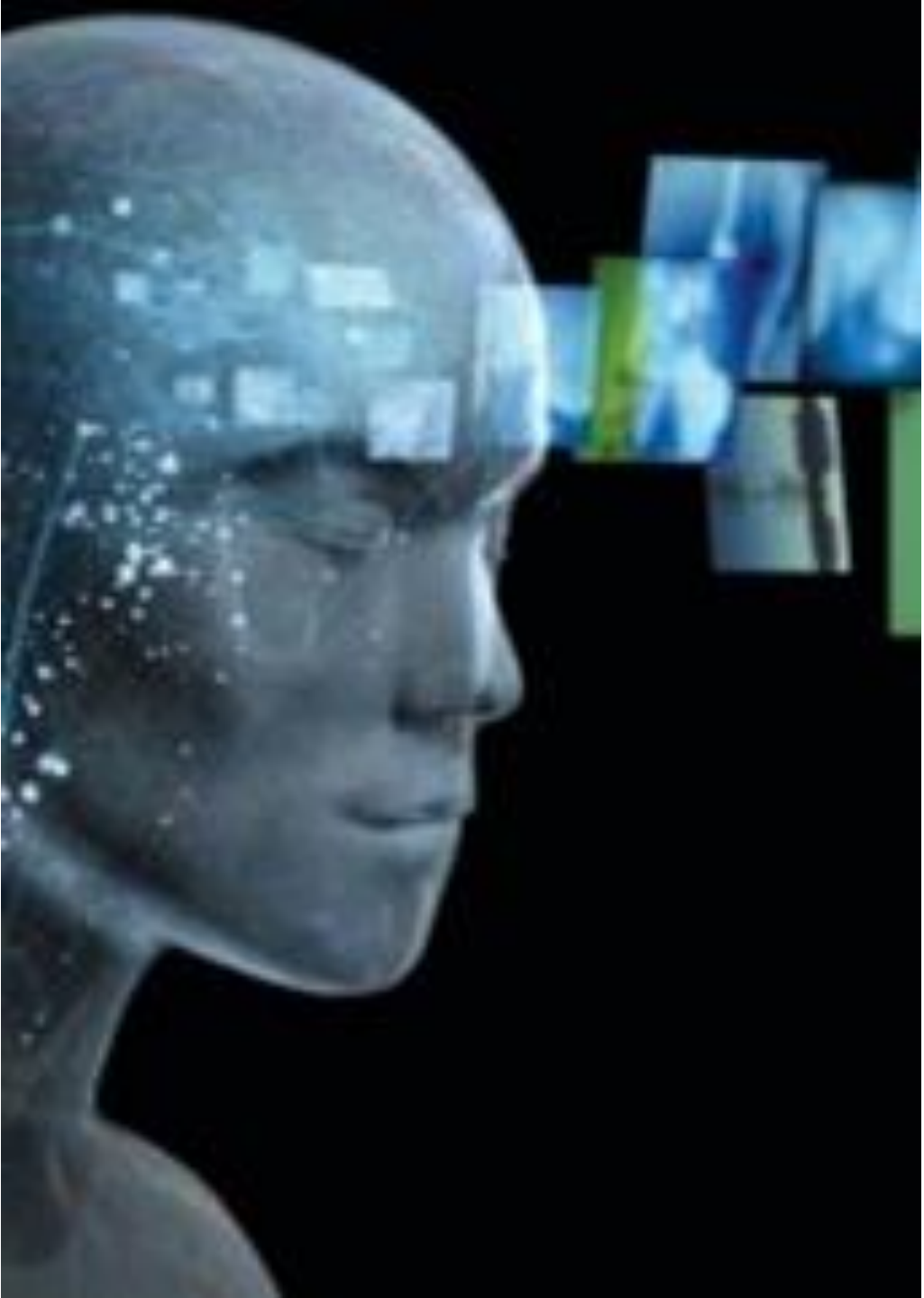
(Bagi pemilik bisnis) Bisnis saya
berkembang, berkembang, dan
berkembang.

09

Saya bertakwa dan beriman kepada
Allah SWT.

10

Kebahagiaan adalah sebuah pilihan.
Saya mendasarkan kebahagiaan saya



Lakukan hal ini dengan penuh kesabaran

“

Lakukan hal ini dengan penuh kesabaran hingga semua niat dan sugesti positif berhasil Anda tanamkan pada pikiran bawah sadar anda. Jika itu berhasil, Anda akan merasa tenang. Setelah melakukannya akhiri dengan ucapan syukur, setelah itu anda tidur.

”



Latihlah aktivitas ini secara rutin

“

Untuk memperoleh hasil yang baik, latihlah aktivitas ini secara rutin minimal **15 menit** setiap hari. Setelah **30 hari** perhatikan perubahan positif dalam kehidupan Anda, baik itu sikap maupun cara pandang anda.

”

PENTING

PERLU DIINGAT BAHWA PROSES LATIHAN MEMPROGRAM PIKIRAN BAWAH SADAR **TIDAK INSTANT** DAN MEMBUAHKAN HASIL DALAM SEMALAM. KATA KUNCINYA, LAKUKAN DENGAN PENUH KESABARAN DAN NIAT YANG TULUS.

LATIHAN INI DIPERCAYA DAPAT MENGATASI BERBAGAI HAL SEPERTI MASALAH KESEHATAN, PSIKOLOGIS, MASALAH KEPRIBADIAN DALAM MEMPERBAIKI SIKAP NEGATIF YANG SELAMA INI JUSTRU MERUGIKAN.

A person is holding a tablet computer. Overlaid on the scene is a glowing, wireframe globe composed of interconnected nodes and lines, representing a network or data structure. The background is a soft, light blue color.

TERIMAKASIH

**Mudah-Mudahan Bermanfaat
dan
Menjadi Inspirasi Hebat**