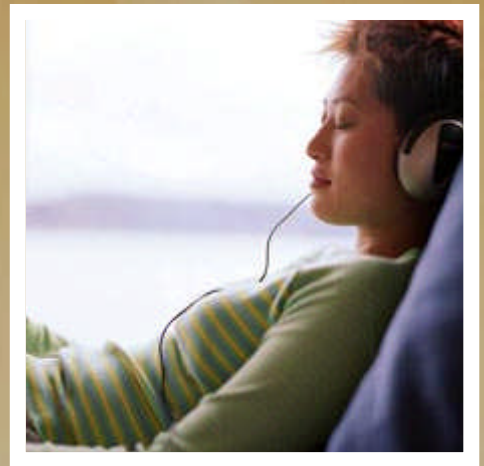


# Panduan Self Hypnosis

**FREE  
ebook**

**Kiat Praktis Melakukan Hypnosis Ke Diri Sendiri**



**Kuasai teknik self hypnosis dan rasakan  
berbagai manfaatnya untuk diri Anda**

**Oleh:**

**Yan Nurindra MCH, CHt**

**Member of National Guild of Hypnotist (NGH)**

**Lifetime Honorary Member of Malaysian Board of Hypnosis & Hypnotherapy (MBHH)**

**President of The Indonesian Board of Hypnotherapy (IBH)**

**Edisi 1, November 2008**

## Panduan Self Hypnosis

### Profil Penulis



**Yan Nurindra** adalah sosok yang sangat lekat dengan perkembangan hipnotisme moderen di Indonesia, bahkan ia dijuluki sebagai “**The Dean of Indonesian Hypnotists**”. Hal ini dikarenakan ia telah mengajarkan hipnotisme kepada ribuan orang Indonesia, dari berbagai strata & profesi, mulai dari para pebisnis, politisi, militer, dosen & pendidik, dokter dari berbagai spesialisasi, psikolog, psikiater, sampai dengan artis & selebriti.

Secara de-facto Yan Nurindra adalah Trainer di lingkup Asean dengan jumlah alumni terbanyak.

Pada saat ini beberapa alumni dari pelatihannya telah menjadi pakar terkemuka di dunia Hypnosis & Hypnotherapy Indonesia & Asean, baik sebagai Hypnotherapist, Stage Hypnotist, maupun Hypnosis Trainer.

Yan Nurindra mempelajari hipnotisme sejak belia, berawal dari hipnotis tradisional yang penuh dengan nuansa mistik dan magis, sampai dengan western hypnotism yang lebih ilmiah dan bernuansa ilmu pengetahuan. Ia menguasai berbagai aplikasi hipnotisme, mulai dari Stage Hypnosis, sampai dengan Clinical Hypnotherapy, mulai dari Direct Hypnosis, sampai dengan Ericksonian Hypnosis.

Yan Nurindra adalah pelopor pelatihan Hypnosis & Hypnotherapy moderen di Indonesia. Pada tahun 2000 ia mulai menyelenggarakan pelatihan Hypnosis & Hypnotherapy di ruang publik, dimana sampai dengan saat itu pada umumnya pelatihan sejenis hanya diselenggarakan secara tertutup dan bersifat pribadi antara guru dan murid. Ia juga merupakan pelopor dari pelatihan Hypnosis & Hypnotherapy sistem cepat, yaitu melalui pelatihan 1 hari, dimana format ini pada mulanya banyak ditentang oleh para praktisi Hypnosis & Hypnotherapy konservatif, akan tetapi kini format jenis ini justru mulai banyak diikuti oleh para Trainer Indonesia.

Pada tahun 2002, Yan Nurindra mendirikan **The Indonesian Board of Hypnotherapy (IBH)**, suatu organisasi Hypnotist & Hypnotherapist pertama dan terbesar di Indonesia, sekaligus ia merupakan President dari organisasi tersebut sampai dengan saat ini.

Yan Nurindra merupakan Professional Member dari **National Guild of Hypnotists (NGH), USA**, dan juga **Life Time Honorary Member** dari **Malaysian Board of Hypnotists & Hypnotherapists (MBHH), Malaysia**.

Pada saat ini dalam kesehariannya ia aktif dalam memberikan coaching & empowerment bagi korporasi & pribadi, serta secara rutin menyelenggarakan kelas pelatihan Hypnosis & Hypnotherapy di berbagai kota besar di Indonesia, dan di beberapa kota di Asean.

## **Panduan Self Hypnosis**

### **Kata Pengantar**

Edisi 1, Nov 2008

Sampai dengan saat ini kata “hipnotis” di Indonesia masih memiliki stigma buruk. Mendengar kata “hipnotis” seringkali kita terasosiasi dengan berbagai hal yang berada di area “abu-abu”, mulai dari kejahatan, pemaksaan kehendak, sampai dengan kuasa kegelapan, serta penggunaan kekuatan mistik & magis.

Hipnotis sesungguhnya merupakan fenomena biasa, yang sangat lekat dengan kehidupan sehari-hari. Bahkan pada saat ini hipnotisme di dunia barat telah berkembang menjadi suatu pengetahuan yang sejajar dengan pengetahuan-pengetahuan ilmiah lainnya. Bahkan di beberapa universitas di USA, hipnotisme dapat dipelajari sampai dengan tingkat Doktoral.

Jika di belahan bumi bagian barat hipnotisme telah dimanfaatkan secara positif bagi kemanusiaan, mengapa di Indonesia hipnotisme masih diposisikan sama seperti puluhan tahun silam ?

Buku ini disusun dalam rangka memperkenalkan hipnotisme kepada seluruh khalayak. Sebagai suatu jembatan untuk memahami bahwa hipnotisme sesungguhnya suatu fenomena alami biasa, yang jika dipahami dengan benar, maka justru dapat dimanfaatkan untuk berbagai hal yang luar biasa, terutama berkaitan aspek pemberdayaan diri.

“**Panduan Self Hypnosis**” dipilih sebagai judul dan tema, karena Self Hypnosis merupakan suatu teknik yang sederhana yang dapat membantu kita untuk mengenali pikiran bawah sadar, sekaligus melakukan pemberdayaan diri melalui pemrograman.

Pemahaman mengenai Self Hypnosis diharapkan juga dapat menjadi jembatan bagi pemahaman terhadap dunia Hypnosis & Hypnotherapy secara utuh, karena sesungguhnya semua peristiwa Hypnosis pada dasarnya adalah peristiwa Self Hypnosis.

Buku ini secara periodik akan disempurnakan terus menerus. Oleh karena itu bagi pembaca diharapkan selalu melakukan update jika telah diterbitkan edisi yang lebih baru.

Dikarenakan buku ini mengusung misi agar hipnotisme mulai dapat dipandang sebagai suatu ilmu pengetahuan, maka penulis mengharapkan agar pembaca dapat membantu menyebarkan buku ini kepada rekan & sejawat di lingkungan masing-masing, terutama mereka yang bersentuhan dengan bidang-bidang psikologi, psikiatri, pendidikan, agama, dan pemberdayaan diri.

Download yang terbaru ! Bagikan ke rekan & sejawat !

Salam  
**Yan Nurindra**

## **Apakah Self Hypnosis Itu ?**

Self Hypnosis berarti menghipnotis diri sendiri. Lalu apa manfaatnya ?

Sebelumnya harus kita pahami terlebih dahulu bahwa kita memiliki 2 jenis pikiran yang mengendalikan perilaku kita, mereka ini disebut dengan Pikiran Sadar dan Pikiran Bawah Sadar.

Pikiran Sadar adalah pikiran yang kita pahami dalam pengertian sehari-hari, yaitu perangkat yang kita gunakan untuk berpikir logis dan rasional. Sedangkan pikiran bawah sadar adalah kumpulan dari pengalaman, pengertian, pemahaman, juga belief system dan self-image kita, mirip dengan data yang terdapat di harddisk komputer, hasil penyerapan mulai kita dilahirkan sampai dengan hari ini.

Dari kedua jenis pikiran ini, ternyata pikiran bawah sadar memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap perilaku kita, jauh lebih besar dibandingkan dengan pengaruh dari pikiran sadar. Sebuah buku psikologi populer bahkan menyebutkan bahwa kontribusi pikiran bawah sadar terhadap perilaku kita adalah sebesar 88%, dan sisanya sebesar 12% adalah kontribusi pikiran sadar.

Nah bayangkan saja, jika kita memiliki banyak data yang “tidak memberdayakan” di pikiran bawah sadar kita. Apa yang akan terjadi ? Bahkan pengertian rasional-pun tidak akan dapat membantu kita !

Betapa kita memahami bahwa belajar rajin dan kerja keras adalah salah satu kunci keberhasilan, tetapi mengapa seringkali kita kehilangan motivasi untuk melakukannya ? Ya, ini karena pikiran bawah sadar mungkin menyimpan pola-pola yang menghambat motivasi.

Masih banyak lagi contoh “kerugian” yang ditimbulkan oleh pikiran bawah sadar, antara lain : phobia, traumatik, juga berbagai penyakit fisik yang dipicu oleh aspek psikologis yang disebut dengan “Psychosomatic Illness”, contohnya adalah : penyakit asma, gangguan tekanan darah, alergi, dsb.

Lalu apa hubungannya dengan Self Hypnosis ?

Self Hypnosis adalah suatu metode untuk “memasuki” pikiran bawah sadar, sehingga kita dapat melakukan “pemrograman ulang” terhadap pikiran bawah sadar kita, dan juga juga “pembersihan data”, sehingga yang tersisa hanyalah hal-hal yang benar-benar “memberdayakan” diri kita.

Dengan Self Hypnosis kita memiliki kesempatan untuk “membentuk ulang” diri kita !

## **Prinsip Dasar Self Hypnosis**

Prinsip dasar dari Self Hypnosis adalah “berbicara” dan “memberikan instruksi” kepada diri kita sendiri. Yang dimaksud dengan “diri kita sendiri” dalam hal ini adalah “Pikiran Bawah Sadar”. Selanjutnya diharapkan jika pikiran bawah sadar sudah memahami apa yang kita “instruksi”-kan, maka pikiran bawah sadar ini akan mempengaruhi tindakan kita di kehidupan sehari-hari, mengingat kontribusi dari pikiran bawah sadar sangat dominan, yaitu 88%.

Bagaimana ya caranya “berbicara” atau “memberikan instruksi” kepada pikiran bawah sadar ?

\*\*\*

Pikiran bawah sadar memiliki “gerbang”, dan juga memiliki “bahasa” tersendiri. Oleh karena itu jika kita memiliki kemampuan untuk “membuka” gerbang ini, dan juga kita mampu berkomunikasi dengan “bahasa” yang dipahami oleh pikiran bawah sadar, maka kitapun dapat melakukan pemrograman diri sendiri seperti yang telah dijelaskan di awal.

Jadi prinsip dasar dari Self Hypnosis adalah :

- Membuka gerbang pikiran bawah sadar
- Berbicara dengan pikiran bawah sadar sesuai dengan “bahasa” yang dipahaminya.

\*\*\*

Dari uraian di atas, maka selanjutnya kita akan mulai berlatih untuk “membuka” gerbang pikiran bawah sadar, akan tetapi sebelumnya kita akan berlatih untuk berkomunikasi dengan pikiran bawah sadar terlebih dahulu.

Selanjutnya, kita juga akan mempelajari “pola bahasa” pikiran bawah sadar, serta elemen-elemen lain yang dapat memperkuat pengertian dari pikiran bawah sadar.

## Latihan untuk berkomunikasi dengan Pikiran Bawah Sadar

Sebelum kita benar-benar membuka gerbang pikiran bawah sadar, maka marilah kita berlatih terlebih dahulu untuk berkomunikasi dengan pikiran bawah sadar.

Teknik yang kita pergunakan adalah dengan “menyuruh” pikiran bawah sadar kita untuk melakukan hal-hal yang “tidak normal”, dimana jika pikiran bawah sadar kita sudah “mendengarkan” kita, maka hal-hal yang “tidak normal”-pun dapat dilakukannya dengan mudah.

### Latihan 1 - Mengunci Mata

Mari kita tutup mata kita, lalu sekitar 5 detik kemudian kita buka kembali mata kita, tentu kita dapat melakukannya dengan mudah bukan !

Nah, sekarang mari kita minta pikiran bawah sadar kita untuk “mengunci” mata kita, sampai kita benar-benar kesulitan bahkan tidak mampu membuka mata !

Ikuti langkah-langkah berikut ini :

- Tutup mata, fokus merasakan nafas selama 10 detik
- Imajinasikan bahwa kita sedang berbicara dengan pribadi kita yang lain, yaitu pikiran bawah sadar, lalu katakan (dalam hati) :

*“Saya perintahkan agar mata saya terkunci dengan sangat kuat ... (sambil kita bayangkan ada lem yang sangat kuat melumuri mata kita) .... sangat rapat ... sangat kuat ..... bahkan semakin saya mencoba untuk membuka .... Makin kuat saya mencoba, maka mata saya justru semakin terkunci lebih kuat lagi ....”*

Lalu katakan (dalam hati) secara berulang-ulang, tanpa jeda :

*“Mata saya terkunci .... mata saya terkunci .... mata saya terkunci ....”*

- Dan sambil terus mengatakan “mata saya terkunci”, kita boleh mulai mencoba untuk membuka mata kita. Jika mata kita terasa terkunci, maka artinya kita sudah berhasil untuk memberikan perintah kepada pikiran bawah sadar. Sebaliknya jika mata kita masih dapat dibuka dengan mudah, maka apa yang kita katakan belum dapat “menembus” pikiran bawah sadar.
- Jika mata kita terkunci, maka cara menormalkannya juga menggunakan cara yang sama, yaitu dengan memberikan instruksi sebaliknya kepada pikiran bawah sadar. Misalkan dengan mengatakan :

*“Mata ... kamu saya perintahkan agar normal kembali dan dapat dengan mudah saya buka”*

## Panduan Self Hypnosis

### Latihan 2 – Melemaskan Tubuh

Latihan ini ditujukan untuk membuat tubuh kita rileks total, sehingga benar-benar tidak dapat kita gerakkan sedikitpun juga.

Nah, sekarang mari kita minta pikiran bawah sadar kita untuk membuat kita memasuki relaksasi fisik total, karena ketika fisik kita benar-benar rileks total, maka saat itulah gerbang pikiran bawah sadar mulai “terbuka”.

Ikuti langkah-langkah berikut ini :

- Tutup mata, fokus merasakan nafas selama 10 detik
- Imajinasikan bahwa kita sedang berbicara dengan pribadi kita yang lain, yaitu pikiran bawah sadar, lalu katakan (dalam hati) :

*“Saya perintahkan agar tubuh saya dari mulai ujung kepala sampai dengan ujung kaki .... memasuki relaksasi total ....” [Kita tambahkan dengan imajinasi seakan-akan ada getaran energi yang merambat dengan halus dari ujung kepala ke ujung kaki]*

*“Mata saya sangat rileks, leher saya sangat rileks ... tangan & kaki saya sangat rileks .... bahkan pikiran saya juga sangat rileks ....” [Kita tambahkan imajinasi seakan-akan seluruh tulang-tulang kita lepas, sehingga tubuh kita benar-benar lemas tanpa daya]*

Lalu katakan (dalam hati) secara berulang-ulang, tanpa jeda :

*“Tubuh saya lemas .....tubuh saya rileks .....”*

- Dan sambil terus mengatakan “tubuh saya lemas ... tubuh saya rileks ...”, kita boleh mulai mencoba untuk menggerakkan tubuh kita. Jika tubuh kita benar-benar diam sempurna, maka artinya kita sudah berhasil untuk memberikan perintah kepada pikiran bawah sadar. Sebaliknya jika tubuh kita masih dapat digerakkan dengan mudah, maka apa yang kita katakan belum dapat “menembus” pikiran bawah sadar.
- Jika tubuh kita sudah benar-benar lemas, maka cara menormalkannya juga menggunakan cara yang sama, yaitu dengan memberikan instruksi sebaliknya kepada pikiran bawah sadar. Misalkan dengan mengatakan :

*“Mata, tangan, kaki, dan tubuh ... kamu saya perintahkan agar normal kembali dan dapat dengan mudah saya buka”*

### Catatan :

Kedua latihan di atas harus benar-benar dilatih sampai anda dapat dengan mudah melakukannya.

### Latihan Relaksasi

Selanjutnya kita akan memasuki latihan relaksasi yang lebih serius, dimana latihan ini adalah bagian dari Self Hypnosis yang akan kita lakukan, tepatnya bagian awal dari Self-Hypnosis.

Secara utuh Self Hypnosis akan terdiri dari 3 bagian utama, yaitu :

- Relaksasi
- Pemrograman diri
- Pengakhiran

#### Relaksasi

Silakan duduk bersandar di tempat yang nyaman, misalkan di sofa, lakukan secara pribadi dengan kondisi lingkungan yang tenang, matikan handphone anda ! Niatkan untuk menghentikan seluruh aktivitas dalam beberapa menit.

Letakkan tangan secara bebas di atas paha, dan biarkan kaki anda lepas bebas pula.

- **Awal**

Pejamkan mata, awasi nafas, berikan perhatian saat menarik dan menghembuskan nafas. Ucapkan dalam hati :

*“Saya berniat untuk memasuki relaksasi .... melepaskan segalanya .... mengistirahatkan tubuh dan pikiran saya .....*”

*“Setiap tarikan dan hembusan nafas saya membuat saya memasuki relaksasi yang lebih dalam .... lebih lepas ....”*

- **Relaksasi Mata**

*“Mata ..... aku perintahkan kamu menjadi sangat santai .... sangat rileks ..... dan sangat malas ..... ! Sedemikian malasnya .... sehingga kamu tidak mau membuka walaupun kamu berkeinginan untuk membuka ..... Bahkan untuk bergerakpun kamu sedemikian malasnya ..... “ [Baca Script ini berulang-ulang, sampai anda merasakan bahwa mata anda sudah sangat sangat santai] .....*

*[Lalu coba anda buka mata, bilamana sudah terasa berat atau tidak mau terbuka, maka lanjutkan dengan Script berikut ini]*

- **Relaksasi Leher**

*“Leher kamu aku perintahkan menjadi sangat santai, malas, dan lemas .... Sehingga aku sama sekali tidak dapat menggerakkanmu ..... Leher kamu sangat malas dan lemas, bahkan kau sama sekali tidak berkeinginan untuk bergerak sedikitpun juga walaupun aku berusaha menggerakkanmu” [Baca Script*

## Panduan Self Hypnosis

*ini berulang-ulang, sampai anda merasakan bahwa leher anda sudah sangat sangat santai] .....*

*[Lalu coba anda gerakkan leher anda, bilamana sudah terasa malas dan tidak mau bergerak sama sekali, maka lanjutkan dengan Script berikut ini]  
Relaksasi Tangan*

- **Relaksasi Tangan**

*“Wahai kedua belah tangan dan jari-jemari ..... Kamu saya perintahkan untuk memasuki relaksasi total, sehingga saat ini juga kau menjadi sangat malas, lemas, dan tidak berkeinginan sama sekali untuk bergerak, walaupun aku mencoba untuk menggerakkanmu .....” [Baca Script ini berulang-ulang, sampai anda merasakan bahwa jari-jari tangan anda sudah sangat sangat santai dan malas untuk bergerak] .....*

*[Lalu coba anda gerakkan tangan dan jari-jari anda, bilamana sudah terasa malas dan tidak mau bergerak sama sekali, maka lanjutkan dengan Script Relaksasi berikutnya]*

- **Relaksasi Pikiran**

*“Wahai kedua belah kaki dan telapak kaki ..... kamu saya perintahkan untuk memasuki relaksasi total, sehingga saat ini juga kau menjadi sangat malas, lemas, dan tidak berkeinginan sama sekali untuk bergerak, walaupun aku mencoba untuk menggerakkanmu .....” [Baca Script ini berulang-ulang, sampai anda merasakan bahwa kaki anda sudah sangat sangat santai dan malas untuk bergerak] .....*

*[Lalu coba anda gerakkan kaki anda, bilamana sudah terasa malas dan tidak mau bergerak sama sekali, maka lanjutkan dengan Script Relaksasi berikutnya]*

- **Pendalaman**

*“Saya akan menghitung mundur dari 25 ke 1 bersama hembusan nafas saya ..... dan setiap kali saya menghitung ..... saya akan merasakan kenyamanan dan ketenangan yang lebih dalam dari sebelumnya .....” [Lakukan hitungan mundur].*

- **Pemrograman Diri**

Nanti di bagian inilah kita lakukan pemrograman diri. Tetapi karena saat ini kita belum membahas mengenai pemrograman diri, maka kita gantikan dengan diam selama lebih kurang 10 menit, sambil menikmati relaksasi ini.

- **Pengakhiran**

*“Saya akan menghitung dari 1 sampai dengan 5, dan pada hitungan ke-5 saya akan bangun membuka mata dalam kondisi yang sangat segar, sehat, dan positif  
“[Mulai lakukan penghitungan secara perlahan-lahan].*

### Pemrograman Diri

Pemrograman diri merupakan inti dari Self Hypnosis yang dilakukan setelah kita berada dalam kondisi rileks sempurna. Kondisi rileks sempurna adalah kondisi dimana gerbang pikiran bawah sadar mulai “terbuka” dan siap menerima program.

Apa yang dapat kita programkan ?

Apa saja, meliputi seluruh kondisi emosional yang kita inginkan. Mulai dari ingin sehat, ingin bahagia, ingin berkelimpahan, ingin memiliki motivasi diri yang tinggi, ingin menambah rasa percaya diri, dll.

#### Penyusunan program :

Tetapkan satu macam saja tema utama ! Contoh : ingin meningkatkan rasa percaya diri untuk berbicara di depan umum.

Susun script yang baik sehubungan dengan tema utama ini, dengan mematuhi kaidah dasar, yaitu :

- Gunakan kalimat positif. Sebutkan apa yang anda inginkan, bukan apa yang anda hindari.
- Gunakan kalimat Present Tense. Anggap saja anda sudah berada dalam kondisi dimaksud.
- Lakukan pengulangan-pengulangan di kalimat-kalimat pokok yang berkaitan dengan tema utama.
- Pergunakan kalimat-kalimat yang dapat menggugah emosi positif, mengingat bahwa pikiran bawah sadar sangat peka dengan emosional.

Saat membacakan program tersebut, tambahkan imajinasi, buatlah imajinasi ini sedemikian detail, seakan-akan anda sudah berada dalam kondisi dimaksud, sampai dengan anda dapat merasakan emosi positif (bahagia, bangga, dsb.).

Contoh Script :

*“Saya adalah pribadi yang sangat istimewa .... saya memiliki rasa percaya diri yang sangat tinggi ..... saya selalu tampil dengan sempurna di depan umum .... saya memiliki kemampuan untuk presentasi dan berbicara di depan umum dengan sangat sempurna ..... saya sangat bangga dan sangat bahagia karena memiliki kemampuan yang sangat luar biasa ini ..... saya adalah pribadi yang sempurna ... saya adalah pribadi yang penuh percaya diri .... saya sangat menyukai tampil di depan umum .... Berbicara di depan publik ..... saya adalah pembicara yang hebat ..... presenter yang terampil ..... saya penuh rasa percaya diri ..... saya pribadi istimewa .....”*

*Dibawakan sambil berimajinasi bahwa kita tengah melakukan presentasi atau berbicara di depan publik dengan penuh rasa percaya diri.*

### **Penutup**

Self Hypnosis merupakan suatu teknik sederhana, yang dapat dilakukan oleh siapapun juga yang bersedia untuk meluangkan waktunya.

Self Hypnosis merupakan suatu teknik sederhana untuk percepatan dalam mencapai kompetensi di bidang tertentu. Ingat, pikiran bawah sadar adalah sumber utama motivasi diri kita.

Silakan anda mencoba, silakan anda mengamati bahwa anda memiliki perangkat istimewa yang tersimpan dalam diri anda !

Jika anda mengalami kesulitan, maka seluruh pertanyaan dapat dilayangkan di forum yang telah disediakan di website [www.hipnotis.net](http://www.hipnotis.net)

Selamat berlatih ! Dan ikuti penyempurnaan materi di edisi berikutnya !



# Yan Nurindra

## School of Hypnotism

Melalui Yan Nurindra School of Hypnotism, Yan Nurindra memberikan berbagai pengajaran Hypnosis & Hypnotherapy, baik melalui kelas reguler maupun kelas khusus, mulai dari Hypnotherapy Fundamental, Advanced Hypnotherapy, Professional Stage Hypnotism, Hypnotherapy For Special Purpose, sampai dengan Ericksonian Hypnotherapy.



Yan Nurindra mengajarkan Hypnosis & Hypnotherapy lebih dari 120 sesi per-tahun. Oleh karena itu sampai dengan saat ini, ia merupakan pengajar Hypnosis & Hypnotherapy dengan alumni terbanyak dibandingkan dengan pengajar Hypnosis & Hypnotherapy Indonesia manapun juga !

Anda ingin menekuni dunia Hypnosis & Hypnotherapy secara serius ?

Jangan buang waktu anda !  
Pelajari langsung dari sumbernya !

# **Hypnotherapy Fundamental Workshop**

## **Target :**

Peserta akan memahami konsep dasar Hypnosis dan dapat melakukan proses Hypnosis kepada orang lain secara benar dan aman.

## **Durasi :**

8 (Delapan) jam

## **Materi :**

Sejarah Hypnosis. Mekanisme Pikiran & Tindakan Manusia. Conscious Mind, Sub-Conscious Mind, Critical Area. Formal Hypnosis & Informal Hypnosis. State of Consciousness (Normal State, Hypnosis State, Sleep State). Hypnotisability. Suggestibility & Suggestibility Test. Prinsip Dasar Sugesti. Aplikasi Hypnosis. Waking Hypnosis. Trance Hypnosis. Pre-Induction. Induction. Deepening. Depth Level Test. Suggestion Therapy. Termination. Post Hypnotic Suggestion. Anchor. Re-Hypnotization. Ideo Motor Response. Stage Hypnotism & Routine. Self Hypnosis. Davis-Husband Scale

## **Format :**

Interaktif, dengan komposisi 30% teori dan 70% Hands-On Workshop (praktek langsung antar peserta).

## **Persyaratan :**

Pendidikan minimal SLTA, umur minimal 18 tahun, dan tidak memiliki hambatan fisik dalam berkomunikasi verbal.

# **Advanced Hypnotherapy Workshop**

## **Target :**

Peserta akan memahami konsep menyeluruh dari Hypnotherapy, dan dapat melakukan proses Hypnotherapy secara benar dan aman.

## **Durasi :**

8 (Delapan) jam

## **Materi :**

Pre-Induction Process (Building Rapport, Intake Interview, Exploring Client Modalities, Suggestibility Test & Hypnotic Training, Strategy, dll.). Advanced Induction & Deepening (Progressive Relaxation, Dave Elman, Erickson Environmental, Dll.). Hypno Therapeutic Technique (Direct Suggestion, Ideo Motor Response, Age Regression, Anchor, Role Model, Desensitization, Future Pacing, Affect Bridge, Informed Child Technique (ICT), Parts Therapy, Chair Therapy, Gestalt Dialogue, Forgiveness Therapy, Object Imagery). Studi Kasus. Hypnotherapy Technology.

## **Format :**

Interaktif, dengan komposisi 50% teori dan 50% Hands-On Workshop (praktek langsung antar peserta).

## **Persyaratan :**

Peserta telah mengikuti pelatihan Hypnotherapy Fundamental dari Yan Nurindra School of Hypnotism, atau memiliki sertifikat CH dari The Indonesian Board of Hypnotherapy.

# Galeri Foto

Public Workshop: Hypnotherapy



Sport Empowerment: Timnas Karate



Stage Hypnosis Show: Corporate Gathering



Lecture: University of Indonesia



Corporate Empowerment



Corporate Empowerment



# Kontak

Anda ingin mengikuti pelatihan, atau anda ingin menjadi Event Organizer untuk Public Training atau Corporate Event di kota anda ? Silakan hubungi perwakilan management Yan Nurindra berikut ini :

## Jakarta

Plaza Basmar Lt 3,  
Jl. Mampang Prapatan Raya 106  
Jakarta Selatan 12760  
Tlp. : 021 - 7994248, 70714893

## Bandung

Jl. Salendro Timur VII No. 3  
Bandung 40275  
Telpon: 022 – 7300303, 70091799, 0811-2291799

## Denpasar

Jl. Tukad Batanghari No. 53 Panjer  
Denpasar - Bali  
Telpon: 0361- 7430737, 0813-37945799

Website : [www.Hipnotisme.Net](http://www.Hipnotisme.Net)

Email : [management@hipnotis.net](mailto:management@hipnotis.net)

Info jadwal pelatihan dapat dilihat di Website.