

Meinginstal Ulang Peta Pikiran



Dalam metode terapi NLP prinsip dasar yang diterapkan adalah menginstal ulang atau membuat pola baru yang ada dalam peta pikiran seseorang yang mengalami gangguan psikis.

Peta pikiran masing masing orang sangat berbeda dan itu sesungguhnya bukan realita sebenarnya.

Setiap orang bereaksi terhadap kehidupannya, menciptakan sendiri realitas kehidupannya lewat proses filter diantaranya adalah Belief System, Value, Deletion, distorsi dan generalisasi. Filter inilah yang menyebabkan lahirnya peta internal dalam pikiran bawah sadar. Internal map ini membentuk suatu pola yang menghasilkan peta pikiran, yang mana akan mempengaruhi secara langsung state emosi seseorang.

Peta pikiran ini juga lah yang menyebabkan seseorang bereaksi terhadap obyek suatu trauma atau phobia meski peristiwanya sudah berlalu sangat lama, seolah-olah peristiwanya baru terjadi atau bahkan ia meyakini bakal kembali terjadi.

NLP menetralsir trauma dan phobia dengan cara membuka kembali peta pikiran yang telah terbingkai, lalu menginstal ulang peta pikiran untuk menanamkan belief baru, value baru yang akan menetralsir state emosi menjadi biasa atau netral terhadap obyek phobia atau traumanya.



Ada banyak teknik NLP, namun hampir sebagian besar teknik NLP adalah memainkan submodalitas (Visual, Audio, Kinestetik, Olfactori dan Gustatori) atau lebih mudahnya disebut panca indera yang direkayasa.

Kombinasi tekniknya dengan melakukan asosiasi dan atau disosiasi terhadap pemicu traumanya.

Dalam teknik terapi NLP, terapis tidak perlu mencari sebab musababnya. Ibarat satu computer otak ada virusnya, tak perlu mencari macam virusnya, tetapi langsung diinstal ulang. Itulah NLP. Apa penyebab trauma tidak penting dalam NLP, yang terpenting adalah Apa yang anda inginkan dari trauma ini? Pengen sembuh? Ya sudah...titik. Sehingga pembahasan penyebab masalah tidak menjadi keharusan dalam teknik terapi NLP.

Penasaran dengan teknik-teknik NLP dalam pemberdayaan diri dan menciptakan kehidupan lebih berkualitas? Ikuti kelas pelatihan kami jadwal [lihat disini](#).

Joko Kurniawan

Indonesia Life Institute - Menciptakan Kehidupan Yang Lebih Berkualitas

<http://jokokurniawan.com>

CP : 081703033999; 081703752220