

Mengatasi Phobia Dengan Efektif



Cara dan langkah-langkah untuk mengatasi phobia dapat dilakukan dengan sangat sederhana. Setidaknya ada 5 (lima) langkah sederhana yang dapat kita lakukan. Berikut ini adalah gambaran sederhananya :

Langkah 1

- Masuk kondisi rileks, serileks mungkin. Bisa posisi berbaring atau duduk terserah, yang penting merasa rileks.
- Bayangkan kita sedang berada di ruang pemutaran film. Film yang kita tonton adalah film ketika kita sedang mengalami phobia tersebut.



Langkah 2

Setelah itu tinggalkan diri kita yang sedang duduk melihat film tersebut. Kemana? Masuk ke dalam layar pemutaran film dan lihat diri kita yang sedang menonton filmnya dengan tenang.

Langkah 3

Tetap tonton film tersebut dan juga terus perhatikan diri kita yang sedang menonton filmnya. Artinya kita dapat melihat dua aktifitas yang berbeda dalam waktu yang bersamaan.

Langkah 4

- Sekarang gunakan kreatifitas imajinasi kita untuk masuk ke dalam layarnya. Rubah gambarnya menjadi berwarna atau mungkin kita lebih senang dengan warna hitam putih, atau pakai warna kesukaan kita. Rubah obyek yang menyebabkan phobia menjadi mengecil, menjauh, terus menjauh, lalu menghilang.
- Atau buat rekayasa obyek yang menjadikan kita phobia menjadi berubah lucu, misalnya dirubah warnanya jadi pink, diberikan telinga panjang, diberi kumis atau rekayasa apa saja yang dapat

memberikan efek lebih lucu dan fun.

Langkah 5

- Selanjutnya putar film tersebut berulang-ulang dengan cepat sehingga phobia tadi menjadi hal yang biasa saja.
- Lalu lakukan evaluasi. Mengecek apakah phobia tersebut masih ada, sudah hilang atau masih ada tetapi sudah tidak masalah bagi kita.

Jika kita belum puas dengan hasilnya, kita dapat kembali mengulanginya berkali-kali sampai apa yang kita inginkan tercapai (bebas dari phobia).

Inilah teknik sederhana dari Fast Phobia Cure NLP, saya sederhanakan bahasa dan tekniknya, sehingga orang awam yang belum belajar NLP pun bisa mencobanya.

Kunci dari semuanya adalah kondisi rileks di awal atau istilah NLP dan Hypnotherapy disebut Trance minimal pada Alfa Brainwave.

Tanpa mengkondisikan alfa Brainwave teknik ini tidak akan memberi efek yang powerful untuk menghilangkan phobianya.

Selamat mencoba.()

Jika para sahabat ingin mempelajari lebih dalam teknik2 NLP ini dapat bergabung di kelas kami:

[NLP PRACTITIONER NATIONAL CERTIFICATION \(C.NNLP\)](#) By Neo NLP Society di Malang, 25-26 Nov 2017

CP 081703033999 ; 081703752220