

# *Teknik* **AFIRMASI POSITIF**

oleh Nazmy

<http://nazmy88.blogspot.com>

Anda boleh membagikan e-book ini kepada teman-teman anda, orang-orang di sekitar anda yang sangat anda cintai, atau siapa saja yang ingin mengetahui akan manfaat melatih bawah sadar ini

*Dibuat pada bulan Februari tahun 2012*

## Daftar Isi

Pendahuluan	3
Apa itu afirmasi?	5
Apa <i>sih hebatnya</i> afirmasi?	5
Bagaimana cara melakukan afirmasi?	5
• Afirmasi dengan bantuan software	5
• Afirmasi tanpa software	13
Kapan waktu yang baik untuk berafirmasi?	14
Koleksi afirmasi <i>powerful</i> yang dapat langsung anda gunakan (beberapa diambil dari e-book Kenneth Koh dan diterjemahkan)	16

## Pendahuluan

Anda mungkin sudah tahu tentang keistimewaan bawah sadar kita sendiri. Tetapi sudahkah anda menggunakannya? Dalam e-book ini, akan dijelaskan teknik afirmasi positif untuk bawah sadar agar ia bisa bekerja untuk anda memenuhi apapun keinginan dan kebutuhan anda. Adapun informasi yang terdapat pada e-book ini diambil dari pengalaman saya sendiri dan berbagai sumber lainnya yang sudah terbukti berhasil. Anda boleh membagikan e-book ini kepada teman-teman anda, orang-orang di sekitar anda yang sangat anda cintai, atau siapa saja yang ingin mengetahui akan manfaat melatih bawah sadar ini.

Di e-book ini, anda akan diberitahu apa itu afirmasi, kelebihanannya, cara menggunakannya, waktu yang baik untuk berafirmasi, dan koleksi afirmasi positif yang dapat anda gunakan langsung setelah selesai mempelajari e-book ini. Adapun koleksi afirmasi positif yang saya muat di dalam e-book ini beberapa di ambil dari e-book Kenneth Koh dan diterjemahkan.

E-book ini merupakan e-book pertama yang saya buat. Tujuannya agar saya bisa mendapatkan teman lebih banyak lagi, khususnya yang juga berkecimpung di seputar hypnosis dan NLP. Dengan banyaknya teman, tentu kita akan bisa sharing dan saling memperkaya ilmu. Semoga e-book ini bisa memberikan banyak manfaat. Salam hangat! ;-)

Banjarmasin, Februari 2012

**Nazmy**

## Referensi

Lazy Man's Affirmation Handbook by Kenneth Koh (2004)

The Silva Mind Control Method by Jose Silva (1977)

## **Apa itu afirmasi?**

Afirmasi adalah sejumlah kalimat yang disusun baik itu hanya sebatas pikiran, atau dituangkan ke dalam tulisan, atau diucapkan kepada orang lain, bisa juga didengar dari orang lain, dengan cara berulang-ulang. Sebagai contoh, anda berafirmasi positif saat anda baru bangun tidur di pagi hari “Hari ini bakal menjadi hari yang sangat menyenangkan buat saya, yakin!”, mungkin anda sambil mengepalkan tangan anda untuk membuat afirmasi tersebut lebih mengena dan semoga benar-benar terjadi.

## **Apa sih hebatnya afirmasi ini?**

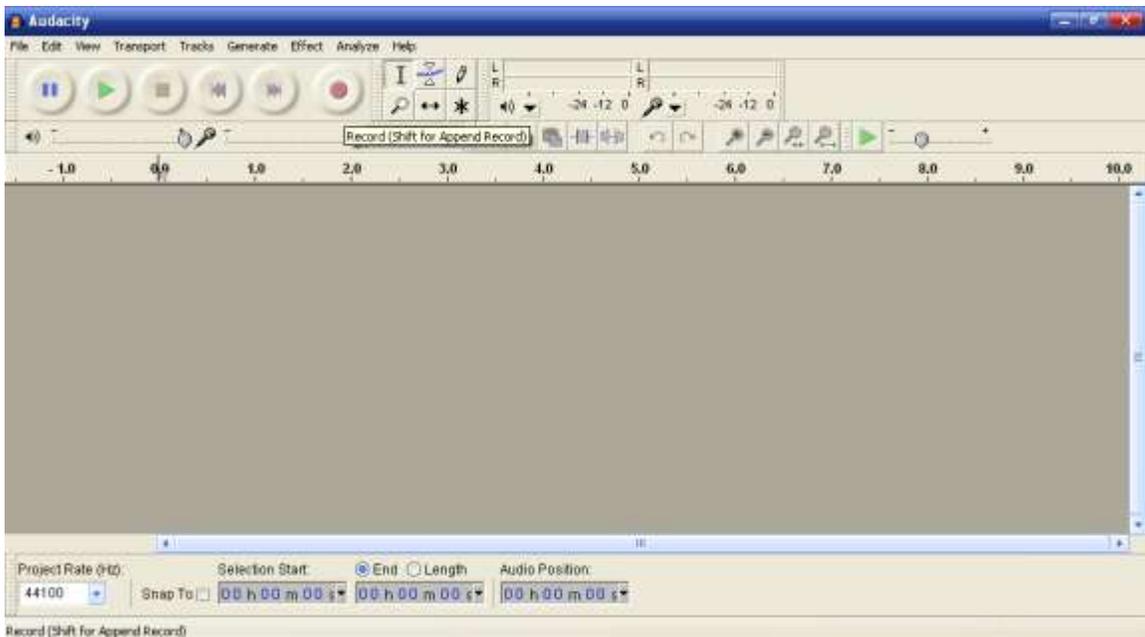
Anda pernah baca buku *The Secret* karya Rhonda Byrne? Tentu anda sudah tahu yang namanya *Law of Attraction* atau hukum tarik-menarik. Dengan mengulang-ulang afirmasi positif, anda telah menyampaikan suatu “perintah” untuk bawah sadar anda sendiri dan bawah sadar anda bekerja dan mencari peluang untuk anda dan mencari jalan agar ia bisa menjadi kenyataan. Metode inilah yang sering dipakai dalam teknik periklanan di TV. Anda tentu ingat suatu iklan yang diulang berkali-kali. Tanpa anda sadari, bawah sadar anda menerima pesan iklan tersebut dan bawah sadar anda berusaha memberi anda peluang untuk bisa membeli produk tersebut.

## Bagaimana cara melakukan afirmasi?

Sangat simpel sebenarnya. Pertama kali yang perlu anda lakukan adalah, anda menentukan apa yang anda butuhkan sekarang ini. Sediakan secarik kertas dan catat keinginan atau kebutuhan anda tadi. Di sini saya akan memberitahu anda dua cara berafirmasi, berafirmasi dengan bantuan software, dan berafirmasi tanpa software, tentunya dengan kelebihan dan kekurangan masing-masing.

- **Berafirmasi dengan bantuan software**

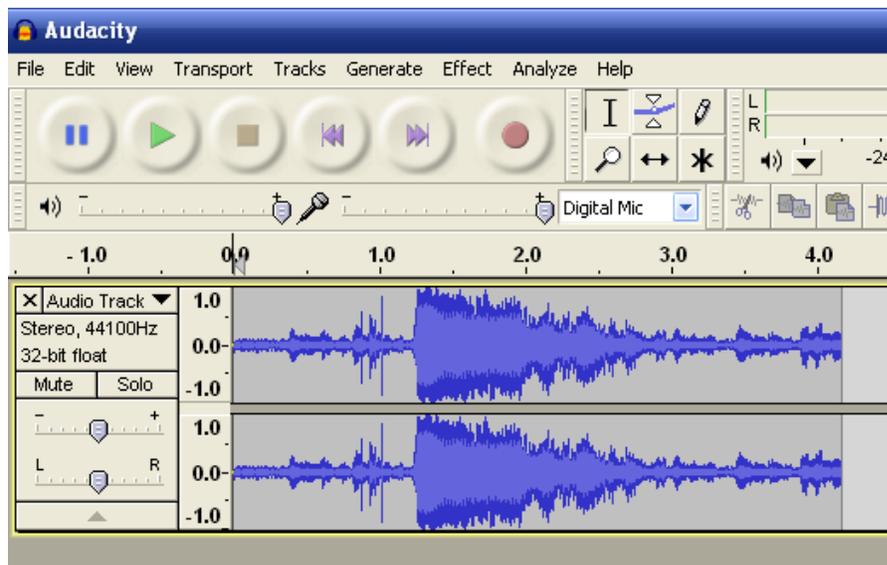
Adapun software yang diperlukan di sini adalah Audacity. Anda perlu download terlebih dahulu Audacity dari internet atau dari teman anda.



Jika Audacity sudah ter-install di komputer anda, selanjutnya Anda rekam terlebih dahulu afirmasi positif anda yang sudah anda tentukan.



Sekarang anda rekamlah afirmasi anda! Sebagai contoh: “Mulai hari ini, dan hari ke depannya, saya makin bersemangat menjalani segala aktivitas!”



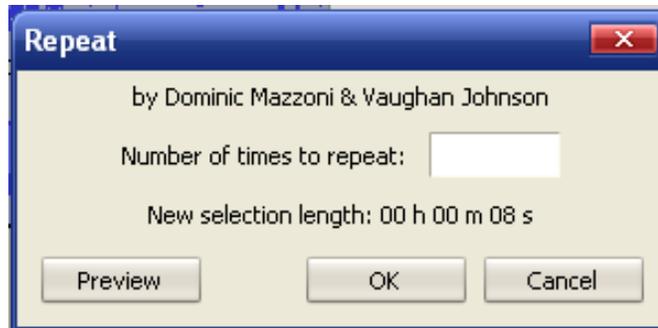
Proses perekaman selesai. Sekarang yang perlu anda lakukan adalah melakukan proses *repeating* pada hasil rekaman tadi, yaitu dengan cara *select all* terlebih dahulu, klik **[Edit] [Select] [All]** atau klik tombol keyboard **Ctrl + A**.



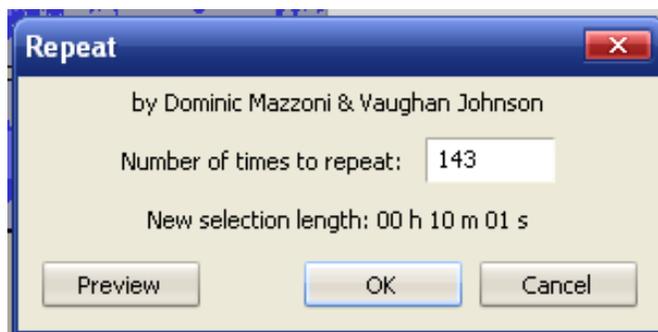
Setelah *select all*, anda klik **[Effects] [Repeat]**.



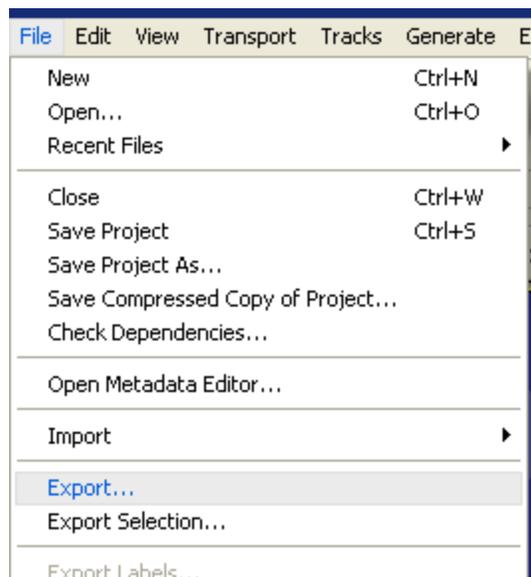
Kemudian tentukan berapa kali ulangan yang anda butuhkan, dan cocokkan sehingga durasi waktu 10 menit. (Tidak mesti terpaku pada 10 menit).



Sebagai contoh, di bawah ini perlu ulangan sebanyak 143 kali untuk bisa mencapai waktu 10 menit.



Jika sudah selesai, *save* lah hasil kerja anda. Selanjutnya *export* hasil rekaman menjadi WAV, atau bisa juga MP3. Caranya klik **[File] [Export]**.



Tentukan tempat di mana menyimpan dan nama file-nya. Sekarang anda sudah bisa mendengarkan afirmasi ciptaan anda sendiri. Anda bisa masukkan file WAV atau MP3 ke dalam handphone anda dan dengarkan pada waktu yang telah ditentukan. Sekarang anda sudah bisa menggunakannya.

### **Tindak lanjut afirmasi dengan bantuan software**

Sekarang, kita mencoba mengembangkan lagi bentuk afirmasi yang sudah kita buat. Anda pernah mendengarkan afirmasi positif ciptaan *Kelly Howell* yang judulnya *Attract Love*? Jika pernah, kita akan mencoba membuat bentuk afirmasi yang juga merupakan *subliminal message* mirip seperti itu. Tetapi ini hanyalah pilihan, jika anda sudah merasa cukup setelah proses *repeating*, maka itu adalah hak anda.

Adapun ciri-ciri *Attract Love* ciptaan *Kelly Howell*, di antaranya, kalimat afirmasi tidak terdengar jelas oleh indra pendengaran kita, hanya terdengar samar-samar, tetapi sangat jelas ditangkap oleh bawah sadar. Yang kedua, afirmasi di-dubbing dengan lagu rileks. Walaupun apa yang kita coba buat, tidak sehebat ciptaan *Kelly Howell*, tetapi setidaknya kita sudah mempunyai beberapa pengetahuan dasar untuk menciptakan *subliminal message* ini.

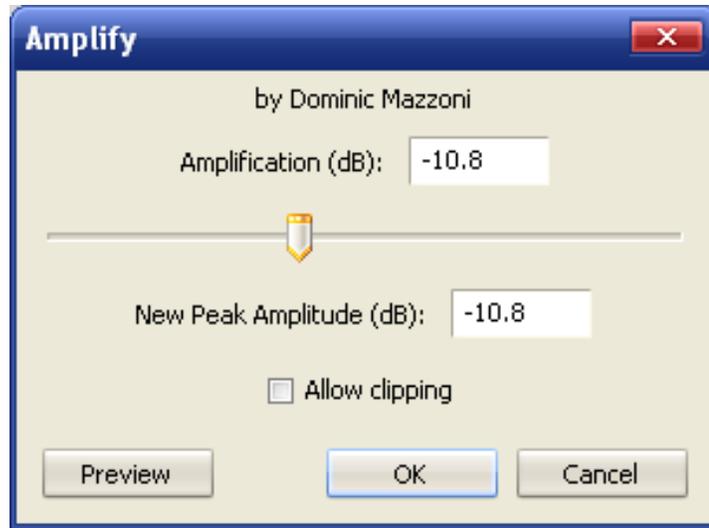
Untuk mengembangkan afirmasi jenis ini, perlu anda sediakan terlebih dahulu lagu rileks. Jika anda ingin tahu bagaimana kurang-lebihnya lagu rileks tersebut, anda bisa cari *Attract Love* oleh Kelly Howell di internet dan dengarkan baik-baik. Begitu anda

sudah tahu modelnya, anda silahkan mencari lagu rileks tersebut di *Google.com* atau di *Youtube.com* dengan kata kunci *relaxation music* atau *relaxing music*, download yang menurut anda cocok.

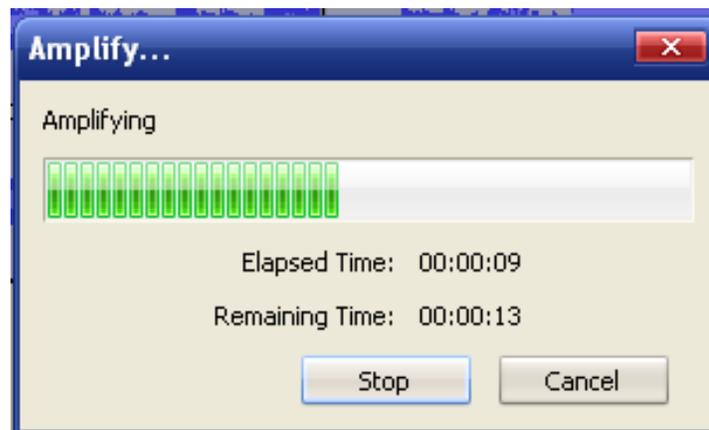
Buka Audacity, buka file hasil rekaman anda sebelumnya. Kemudian masukkan lagu rileks yang sudah anda download tadi. **[Open] [Import] [Audio]**.

Jika kedua file sudah muncul, langkah selanjutnya adalah mengecilkan suara rekaman anda. Ini sesuai dengan ciri-ciri *Attract Love* tadi di mana afirmasi dibuat samar-samar. *Blok* terlebih dahulu *track* rekaman anda, kemudian **[Effect] [Amplify]**.

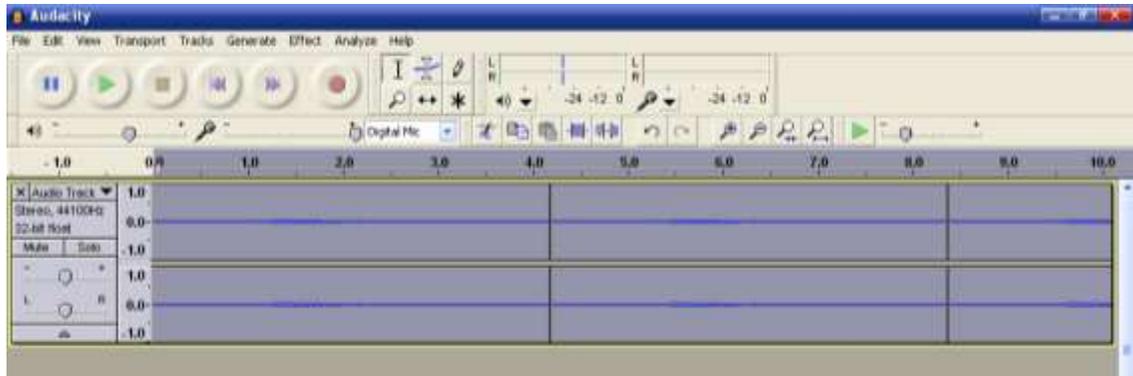




Tentukan *amplification* yang anda butuhkan, dalam hal ini dikurangi untuk membuat hasil rekaman anda bersuara samar-samar. Cocokkan hingga suara tidak terdengar jelas oleh pendengaran anda dan cukup samar-samar.



Tunggu hingga proses *amplifying* selesai.



*Amplifying* sudah selesai. Ingat ini hanya pilihan. Anda bisa langsung mendengarkan afirmasi anda setelah proses *repeating* tadi. Anda sekarang sudah bisa mendengarkan hasil afirmasi yang sudah dikembangkan ini. Simpan dalam handphone anda untuk memudahkan anda.

- **Berafirmasi tanpa software**

Untuk berafirmasi tanpa software ini, anda cukup berafirmasi positif dengan mengucapkan kalimat sesuai keinginan atau kebutuhan anda berkali-kali, dengan durasi sekitar 10 menit, di saat anda baru bangun tidur di pagi hari dan saat anda hendak tidur di malam hari. Anda catat di kertas terlebih dahulu apa keinginan anda, contoh anda ingin segala urusan anda lancar dan menyenangkan. Perlu diingat, kalimat yang anda bacakan itu haruslah sama, itulah pentingnya anda harus mencatat afirmasi anda sendiri.

## Kapan waktu yang baik untuk berafirmasi?

Kapan waktu terbaik untuk mendengarkan afirmasi positif ciptaan sendiri ini? Yang terbaik itu adalah waktu anda sedang dalam keadaan ALPHA.

ALPHA itu merupakan salah satu gelombang otak. Gelombang otak terdiri dari 4 macam yaitu BETA (terjaga/sangat sadar), ALPHA (setengah sadar/baru bangun tidur/mengantuk/keadaan mau tidur), THETA (tidur), DELTA (tidur lebih dalam).

Jalankan afirmasi ini setiap hari, terutama saat anda baru bangun tidur di pagi hari dan saat anda hendak tidur di malam hari. Jalani proses ini hingga anda berhasil mencapai segala goal anda. Jangan batasi kemampuan bawah sadar anda. Segalanya serba mungkin. Ciptakan afirmasi yang spesifik, jangan terlalu umum. Fokuslah pada afirmasi hasil anda, jangan afirmasi tentang proses anda.

Contoh, anda ingin menjadi kekasih si dia dan pertemukanlah segera. Anda tidak perlu memikirkan bagaimana cara menjadi kekasihnya dan cara bertemunya. Anda cukup fokus pada goal-nya saja yaitu menjadi kekasihnya dan pertemukan segera. Selanjutnya, biarkanlah bawah sadar anda yang bekerja. Bawah sadar anda akan memancing anda pada peluang, dan anda ikutilah peluang itu.

Sebenarnya anda bisa berafirmasi kapan saja, tidak terpaku harus saat anda baru bangun tidur atau hendak tidur, asalkan anda sudah pandai masuk level Alpha. Ini karena kita terbiasa dalam keadaan Alpha di jam-jam tersebut sehingga saya mencontohkan ke dua waktu itu. Jika anda sudah benar-benar menguasai untuk masuk level Alpha dengan mudah,

berarti anda dapat berafirmasi kapanpun dan di manapun anda mau. Anda bisa mempelajari buku The Silva Mind Control Method karangan Jose Silva, di sana anda akan diajarkan cara bermeditasi dan mengendalikan pikiran anda sendiri, tentu anda akan diajarkan masuk level Alpha dengan mudah. ;-)

=====

**Bawah sadar anda GIVES OPPORTUNITIES (memberi peluang)  
Pikiran sadar anda TAKES ACTION (mengambil peluang)**

=====

Setelah anda berafirmasi, bawah sadar anda akan memberi anda segala peluang, selanjutnya tugas anda-lah untuk take action dengan peluang yang ada tersebut.

Perluah bervisualisasi dalam teknik afirmasi positif ini? Berdasarkan pengalaman dan berbagai sumber, yang tidak bervisualisasi-pun masih bisa berhasil dalam mencapai goal yang dikehendaki. Visualisasi merupakan suatu usaha berimajinasi 3 dimensi, dan seolah-olah dapat dirasakan oleh panca indra. Untuk belajar cara bervisualisasi yang baik dan benar, anda juga perlu membaca e-book yang sudah saya sebutkan sebelumnya yaitu The Silva Mind Control Method karangan Jose Silva.

=====

**Percayakan pada bawah sadar anda  
Trust your subconscious**

=====

Koleksi afirmasi *powerful* yang dapat langsung anda gunakan (beberapa diambil dari e-book Kenneth Koh dan diterjemahkan)

***For general well being*** (hidup menjadi lebih baik)

*Every day in every way I'm getting better and better.*

***Setiap hari dalam setiap hal, hidup saya terus membaik dan menjadi lebih baik.***

***Finding the perfect job*** (mencari pekerjaan yang cocok)

***Bawah sadar saya menunjukkan kepada saya pekerjaan yang cocok dan menyenangkan. Pekerjaan saya memberikan saya kebebasan untuk berekspresi.***

***Finding your heart's desire and destiny*** (mencari keinginan hati anda)

***Bawah sadar saya menunjukkan kepada saya jalan dan tempat yang saya butuhkan.***

***For personal success*** (untuk kesuksesan diri)

***Saya percaya diri. Saya diprogram untuk sukses, apapun yang terjadi saya terus mencoba. Saya menang.***

***For money and abundance*** (untuk kesejahteraan (uang))

***Uang mengalir di jalan saya. Saya mencintainya. Saya menyukainya. Ia selalu datang ketika saya membutuhkannya. Saya adalah magnet uang.***

**To improve your memory** (meningkatkan daya ingat)

***Saya menyadari bawah sadar adalah tempat menyimpan segala macam ingatan. Menyimpan segala apa yang saya baca dan saya dengar.***

**For health** (untuk kesehatan)

***Seluruh anggota tubuh saya beserta organnya dikuasai oleh bawah sadar saya. Bawah sadar saya mahir menyembuhkan dan menyetatkan saya.***

**When facing a challenge / problem** (ketika sedang menghadapi tantangan / masalah)

***Bawah sadar saya mengetahui jawabannya. Ia memberikan saya jawabannya sekarang. Bawah sadar mengetahui dan menguasai segalanya dan memberikan saya jawaban yang sempurna. Saya mempercayai bawah sadar saya sendiri.***

**For happiness** (untuk kesenangan)

***Saya senang. Saya bahagia. Saya menikmati hidup saya.***

**To increase your self worth** (meningkatkan nilai diri anda)

***Saya mencintai dan menghargai diri saya sendiri. Saya bisa karena saya berpikir bisa.***

Afirmasi yang baik adalah afirmasi buatan anda sendiri. Selamat berkreatifitas dengan afirmasi, selamat mencoba, dan nikmatilah hasilnya ;-)

## Outline E-book

- Pendahuluan
  - Cerita singkat tentang isi e-book ini
- Apa itu afirmasi?
  - Menjelaskan tentang afirmasi
- *Apa sih hebatnya* afirmasi?
  - Menceritakan tentang kelebihan afirmasi
- Cara melakukan afirmasi
  - Bantuan software
    - Menggunakan Audacity
      - 1. Merekam
      - 2. Repeating (menduplikat)
      - Tindak lanjut (inspirasi dari MP3 *subliminal message Attract Love by Kelly Howell*)
      - 3. *Dubbing* dengan lagu rileks (OPTIONAL)
      - 4. *Amplfying* hasil rekaman (OPTIONAL)
  - Tanpa software
    - Dibaca berulang-ulang kali di saat bangun tidur pagi atau hendak tidur malam
- Kapan waktu terbaik berafirmasi?
  - Di saat keadaan ALPHA
- Koleksi afirmasi
  - Diambil beberapa dari e-book Kenneth Koh dan diterjemahkan