

# Panduan Praktis Belajar Hipnosis

Kontribusi Dari Administrator  
Kamis, 22 Oktober 2009

## Hipnosis

bukan hanya media pemukau di panggung hiburan (stage hypnosis). Di banyak wilayah, hipnosis telah dipraktikkan pada dunia kesehatan, bisnis, kelahiran, pendidikan, psikologi, dan lainnya. Maka tidak heran bila kita mendengar istilah hipnoterapi dan hypnoselling. Nah, bila ingin tahu rahasia dan trik dari hipnosis, simak ulasan buku Dasyatnya Hipnosis karya Willy Wong dan Andri Hakim berikut ini.

selengkapnya

## Hipnosis

bukan hanya media pemukau di panggung hiburan (stage hypnosis). Di banyak wilayah, hipnosis telah dipraktikkan pada dunia kesehatan, bisnis, kelahiran, pendidikan, psikologi, dan lainnya. Maka tidak heran bila kita mendengar istilah hipnoterapi dan hypnoselling. Nah, bila ingin tahu rahasia dan trik dari hipnosis, simak ulasan buku Dasyatnya Hipnosis karya Willy Wong dan Andri Hakim berikut ini.

Hipnosis telah ada sejak zaman kuno. Temuan Papyrus Ebers pada abad ke-19, diduga sebagai bukti tertulis pertama yang mengabarkan adanya ritual terapi “tidur” di kuil-kuil Mesir pada Faraoh Zoser (2980—2900 SM). Demikian pula di Yunani dan China, penyembuhan menggunakan metode hipnosis juga telah ada sejak lampau.

Pada perkembangannya, hipnosis mulai banyak diminati orang dari berbagai profesi dan kalangan. Hal ini menunjukkan bahwa hipnosis terbuka bagi siapa saja yang ingin mendalami. Seiring dengan hal itu, mitos bahwa hipnosis suatu yang berbahaya dan misterius serta dekat dengan ilmu sihir pun tergugurkan. Pendeknya, ilmu ini bisa dipelajari dan dipraktikkan siapa pun, termasuk Anda.

Willy Wong dan Andri Hakim menyebutkan hipnosis itu suatu yang sangat rasional dan natural (alamiah). Pada pengantar buku tersebut mereka coba menuturkan perihal fenomena hipnosis dan alam pikiran bawah sadar sebagai proses alamiah yang dekat dengan keseharian. Beberapa contoh, misalnya saat orang membaca, larut dalam film yang ia tonton, saat berdoa, dan meditasi, merupakan aktivitas yang dekat dengan hipnosis.

Lalu apa itu hipnosis? Hipnosis adalah sebuah kondisi rileks, fokus, atau konsentrasi. Pada kondisi hipnosis seseorang hanya dapat berpindah keaktifan kesadarannya, dari pikiran sadar (conscious mind) ke pikiran bawah sadar (subconscious mind) (hlm 2).

Bisakah kita menghipnosis diri sendiri tanpa bantuan orang lain?  
Jawabannya bisa. Fungsi adanya ahli hipnosis hanyalah pemandu agar Anda lebih merasa aman dan nyaman. Sementara kendali tetap di tangan

Anda (hlm 5).

#### Buku Dasyatnya Hipnosis

membukakan wawasan kita perihal pengetahuan dasar, fakta dan mitos dalam hipnosis, mengenal gelombang otak manusia, struktur hipnosis, dan lain sebagainya. Melalui pengetahuan dasar tersebut kita akan lebih mengenal konsep, fakta, dan sejarah ilmu hipnosis. Namun, tidak hanya itu, kelebihan dari buku ini adalah menyajikan bagaimana cara mempraktikkan hipnosis secara tertulis dan melalui visualisasi video praktik.

Dalam buku ini Anda juga diajari cara menghindari dan mengatasi kejahatan, meningkatkan motivasi, prestasi, dan bisnis, mengatasi trauma, masalah kesehatan, mendidik anak, mengendalikan emosi, dan lain sebagainya.

Lebih lengkap bagaimana tahapan-tahapan cara menghipnosis bisa Anda simak dalam buku Dasyatnya Hipnosis yang diterbitkan oleh Visimedia.

Salam hipnosis