

## *Keyakinan adalah Kunci Kekuatan Pikiran Bawah Sadar*

*P*ikiran bawah sadar manusia (*human subconscious*) sering kali dianggap sebagai sesuatu yang bersifat mistik, magis, bahkan berkaitan dengan hal-hal seperti jin, setan, dan lain sebagainya. Buku ini mengajak Anda untuk selalu berpikiran positif dengan membentuk keyakinan-keyakinan positif guna memaknai segala sesuatu dari sudut hikmah dan kebijaksanaan.

Setelah Anda membaca buku ini secara perlahan, Anda mulai menyadari bahwa kekuatan, kemampuan, dan keterampilan seseorang yang selama ini diselimuti oleh berbagai bumbu-bumbu mistis dan

*Berbagai cara  
untuk meningkatkan  
kapasitas kekuatan  
pikiran dalam diri  
Anda hanya dapat  
bereaksi apabila  
Anda benar-benar  
memiliki “belief”  
atau keyakinan  
dalam diri.*

magis merupakan berbagai hal yang telah Anda miliki bahkan Anda lakukan setiap harinya.

Jika Anda tidak memercayai bahwa Anda memiliki kekuatan pikiran bawah sadar yang luar biasa, BERHENTI membaca buku ini. Karena penulis yakin bahwa waktu Anda sangat berharga. Namun, saat Anda meyakini bahwa Anda adalah apa yang Anda pikirkan, biarlah pikiran bawah sadar menelaah jauh maksud dan keinginan Anda.

Buddha Gautama berkata, “Kita adalah sosok yang ada dalam pikiran kita. Diri kita adalah jelmaan dari hal yang ada dalam pikiran kita. Dengan

pikiran yang kita miliki, kita membangun dunia ini.” Potensi kekuatan pikiran bawah sadar sebenarnya adalah bagian dari diri Anda sehari-hari, hanya saja Anda belum memahami mekanisme yang dapat membangkitkan setiap kekuatan yang ada pada diri Anda. Buku ini mengupas tuntas tentang bagaimana manusia sebagai makhluk yang “unik” di dunia ini. Mengapa unik? Keunikan manusia dikarenakan adanya berbagai kekuatan yang luar biasa di luar batasan-batasan yang telah Anda buat.

Penulis akan menjelaskan bagaimana kekuatan keyakinan memberi pengaruh luar biasa pada diri seseorang, bahkan bersifat menyembuhkan, memberi ketenangan, dan membahagiakan.

Penulis pernah kedatangan seorang klien yang membutuhkan sesi hipnoterapi. Klien tersebut mencurahkan keluhannya bahwa ia dianggap memiliki gangguan kepribadian dan sudah berobat ke beberapa psikolog serta psikiater untuk mengatasi gangguan tersebut.

Berbagai istilah telah diberikan dan diungkapkan bahwa perlu dilakukan penyembuhan intensif dan membutuhkan waktu yang cukup lama untuk benar-benar menuntaskan gangguan kepribadian tersebut.

Saat itu, penulis hanya mengatakan, *"Hipnoterapis tidak lebih hebat dari psikolog dan psikiater yang telah Anda temui. Saya bukanlah seorang dokter ataupun seseorang yang dapat memberikan pengobatan dengan cepat. Namun apabila Tuhan mempertemukan Anda dalam kuasa dan rencana-Nya, kesembuhan akan datang dengan sendirinya."*

Klien tersebut sedikit bingung, kenapa seorang hipnoterapis yang ditemuinya justru memperlakukannya seolah-olah ia datang ke tempat yang salah? Namun, saat itu pula ia dipertemukan dengan kekuatan keyakinan (*belief power*) yang secara bertahap menuntunnya menuju pada penyembuhan. Puji syukur secara berangsur-angsur hal-hal yang menjadi kendala, masalah, dan gangguan yang dirasakan klien selama bertahun-tahun menjadi sirna dan klien dapat beraktivitas seperti biasanya.

Keyakinan layaknya sebuah kunci yang akan membuka pintu-pintu kekuatan. Keyakinan bukanlah sesuatu yang dipaksakan atau dimanipulasi. Keyakinan adalah ketulusan dan kesungguhan yang menjadikan seseorang memiliki *belief power* yang sesungguhnya.

Saat penulis masih duduk di bangku perkuliahan, penulis sering khawatir dan gelisah menjelang ujian tengah semester atau akhir semester. Penulis membutuhkan seseorang yang dapat memotivasi atau sekadar mengatakan kepada penulis, *"Sukses yah ujiannya"* atau *"Kamu pasti bisa mengerjakan ujiannya."* Oleh karenanya, saat itu penulis membutuhkan sosok yang mampu memberikan keyakinan, sosok itu tak lain adalah *"orang tua penulis."* Beliau cukup berkata, *"Nilai ujianmu pasti bagus."* Kalimat itu merupakan penyemangat dan menimbulkan efek *belief power*. Pada saat penulis mengerjakan ujian mata kuliah tersebut, secara tiba-tiba penulis merasa ada sebuah kekuatan yang membantu dan membimbing penulis untuk segera mengerjakan soal ujian. Luar biasanya selama penulis duduk

Hanya keyakinan  
yang teguhlah  
semuanya dapat  
terjadi. Saat  
Anda percaya  
bahwa Tuhan  
Maha Penyembuh,  
kesembuhan dalam  
diri Anda secara  
berangsur-angsur  
menuju kepada  
sebuah kebaikan.  
Saat Anda  
percaya bahwa  
Tuhan adalah  
Maha Pemecah  
Permasalahan,  
mulai hari ini  
Anda yakin bahwa  
setiap permasalahan  
yang ada dalam  
diri Anda, siap  
dipecahkan dan  
dicarikan solusi-solusi  
yang andal

di bangku perkuliahan, penulis belum pernah memperoleh nilai C dalam setiap mata kuliah yang diajarkan.

### Tingkatkan "Sistem Keyakinan" dalam Diri Anda

Berbagai cara untuk meningkatkan kapasitas kekuatan pikiran dalam diri Anda, hanya dapat bereaksi apabila Anda benar-benar memiliki *belief* atau keyakinan dalam diri. Saat level keyakinan mampu Anda tingkatkan secara maksimal, berbagai teknik yang telah diuraikan diatas dapat menjadi realitas dan kenyataan dalam diri Anda.

Kemampuan dalam meningkatkan kapasitas kekuatan otak tidak akan terjadi dalam satu malam. Tetapi dengan keyakinan yang dimiliki, Anda mampu melakukan sebuah perbaikan sedikit demi sedikit (*continuous improvement*) hingga mencapai sebuah titik perubahan, titik realitas, titik ketika impian Anda menjadi nyata, dan titik ketika kehidupan Anda menjadi lebih hidup.

Andreas Harefa dalam buku yang berjudul *Menjadi Manusia Pembelajar* menegaskan hakikat belajar adalah mengubah diri dari tidak mampu dan serba bergantung menjadi manusia mandiri yang terus berkembang. Manusia pembelajar sadar bahwa

dirinya mampu untuk berkembang, harus lebih pandai, mampu tumbuh, dan berhasil.

Saat ini, Anda mulai mempelajari bahwa Anda mampu melakukan komunikasi dengan pikiran bawah sadar sebagai mikrokosmos atau "jagad kecil" dalam diri Anda yang menyimpan berbagai jawaban atas setiap permasalahan dan berbagai harapan atas setiap kondisi yang Anda inginkan.

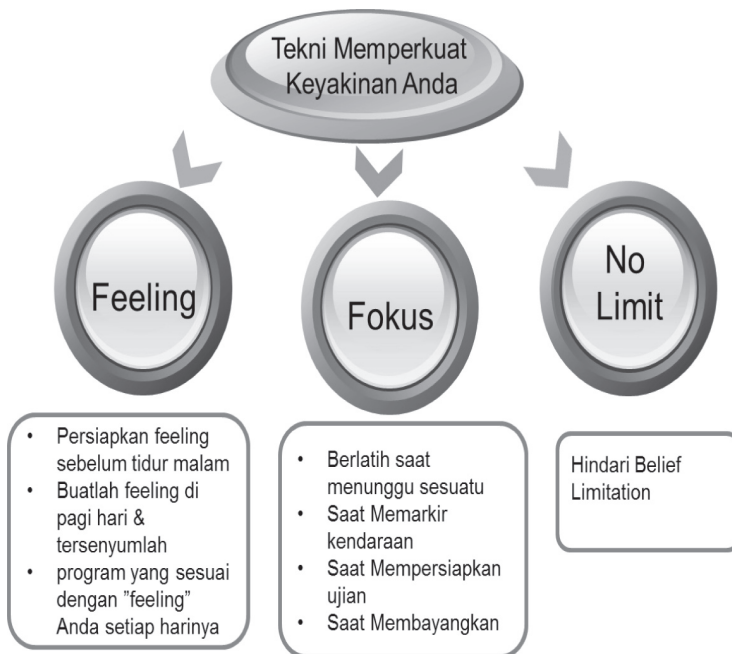
Mulai sekarang, Anda yakin dengan berbagai hal yang menurut Anda menuju kepada sebuah kebaikan dan perbaikan dalam hidup. Anda mampu membedakan mana yang baik dan mana yang kurang baik, hal tersebut dikarenakan pikiran bawah sadar Anda telah belajar bertahun-tahun tentang berbagai pengalaman yang membuat Anda seperti saat ini.

Hanya keyakinan yang teguhlah semuanya dapat terjadi. Saat Anda percaya bahwa Tuhan Maha Penyembuh, kesembuhan dalam diri Anda secara berangsur-angsur menuju kepada sebuah kebaikan. Saat Anda percaya bahwa Tuhan adalah Maha Pemecah Permasalahan, mulai saat ini Anda yakin bahwa setiap permasalahan yang ada dalam diri Anda, siap dipecahkan dan dicarikan solusi-solusi yang andal.

Keyakinan yang Anda pupuk sejak dilahirkan, merupakan kunci pembuka setiap teknik yang akan Anda pelajari dan pahami dalam buku ini. Pupuklah setiap keyakinan positif yang tumbuh dalam pikiran, jadikan keyakinan tersebut sebagai bagian dalam kehidupan Anda.

Saat Anda berpikir bahwa Anda mampu melakukan sesuatu, Tuhan memberikan kemampuan untuk menggapainya. Saat Anda berpikir untuk menggapai harapan, Tuhan memberikan kesempatan untuk memilih jalan yang terbaik. Saat Anda percaya bahwa Tuhan selalu memberikan jalan untuk Anda, Tuhan memberikan seribu kekuatan dan kesempatan kepada Anda. Saat Anda memperoleh semua yang telah Anda idam-idamkan selama ini, Tuhan tetap memberikan jalan kepada Anda untuk selalu mengingat-Nya.

## Menciptakan Kekuatan Keyakinan (Belief Power)



Keyakinan bukanlah sesuatu yang diciptakan dan bukan sesuatu yang dicari-cari. Saat Anda terlahir dari keluarga yang kaya, Anda cukup menciptakan keyakinan bahwa hidup Anda terus bahagia dan berkelimpahan. Namun, saat Anda terlahir dari keluarga menengah kebawah atau hidup di garis-garis kemiskinan, Anda cukup menyakini bahwa hidup Anda akan segera berubah menjadi lebih baik.

Pikiran bawah sadar manusia memiliki potensi untuk melakukan perencanaan dan pemrograman yang sesuai dengan keyakinan. Saat Anda tidak yakin dengan sesuatu, sebaiknya Anda tidak perlu repot-repot merencanakan atau memprogramkannya.

Berikut ini adalah teknik yang dapat digunakan untuk memperkuat keyakinan Anda.

### 1. Create, Use, and Manage Your Feeling

Terkadang kita beranggapan bahwa menggunakan perasaan sama halnya dengan menciptakan hal yang tidak dapat dibuktikan secara

ilmiah. Namun, hampir semua aktivitas manusia menggunakan *feeling* atau perasaan dalam memutuskan sesuatu. Langkah-langkah untuk membuat, menggunakan, dan mengontrol *feeling* Anda, sebagai berikut.

- a. **Persiapkan *feeling* Anda sebelum tidur malam.** Mulai dari bangun pagi, Anda memutuskan untuk bergegas bangun dari tempat tidur dengan menggunakan perasaan. Apabila perasaan Anda berseri-seri, saat itupula Anda bangun dengan lebih bersemangat dan mudah menjalani aktivitas sehari-hari. *Nah*, bagaimana agar perasaan tersebut terus berseri-seri? Jawabannya adalah persiapkan perasaan tersebut sebelum Anda tidur pada saat malam harinya. Sebelum Anda memutuskan untuk tidur lelap, bayangkan bahwa hari esok jauh lebih baik dari hari ini. Gunakan perasaan Anda untuk lebih berbahagia di hari esok, serahkan semuanya kepada Tuhan yang Mahakuasa atas segala sesuatu dan yakinlah bahwa semuanya telah tertulis dalam rencana Tuhan.
- b. **Buatlah *feeling* Anda di pagi hari, tersenyumlah.** Pada saat Anda bangun pagi, persiapkan, bina, dan peliharalah perasaan tersebut. Bagi Anda yang kebetulan adalah seorang pelajar yang sedang mempersiapkan diri untuk ujian, saat bangun pagi inilah adalah saat yang luar biasa untuk membentuk perasaan Anda. Aktivitas yang paling mudah Anda lakukan pada saat bangun pagi adalah "tersenyum." Ya, tersenyumlah. Cukup dengan senyuman, walaupun hanya beberapa detik, menciptakan berbagai daya dan kekuatan untuk menjalani berbagai aktivitas Anda. Luar biasanya, pada hari tersebut Anda bukan sekadar menjalani hari-hari, tetapi Anda telah menemukan makna setiap aktivitas yang telah dan sedang dilakukan. Saat membina perasaan Anda dengan sebaik mungkin, secara perlahan Anda sedang merajut benang-benang keyakinan dalam hidup. Senyuman Anda, menciptakan warna-warni sulaman kain kehidupan dan perasaan tersebut pada akhirnya memberikan petunjuk, pencerahan, dan wawasan kepada Anda di setiap aktivitas hidup.

*Keyakinan yang  
Anda pupuk  
sejak Anda  
dilahirkan,  
merupakan kunci  
pembuka setiap  
teknik yang akan  
Anda pelajari  
dan pahami  
dalam buku ini.  
Setiap keyakinan  
positif yang  
tumbuh dalam  
pikiran Anda,  
"pupuklah" jadikan  
keyakinan tersebut  
menjadi bagian  
dalam hidup dan  
kehidupan Anda*

**c. Buat sebuah program yang sesuai dengan feeling Anda setiap harinya.**

Untuk membina sebuah perasaan, buatlah sebuah keinginan atau sebuah program yang menjadikan perasaan Anda lebih berseri-seri. Penulis menyarankan untuk melakukan kegiatan-kegiatan sosial untuk mempertajam dan memperkuat perasaan Anda. Sebagai contoh, bagi Anda yang sering kali melakukan rutinitas dalam keseharian, sebaiknya Anda dapat berinisiatif untuk melakukan perubahan. Apabila Anda sering kali pergi dan pulang kantor dengan jalan yang hampir sama setiap harinya, sebaiknya Anda mulai rute perjalanan.

**2. Fokuslah pada Keyakinan Anda.**

*Belief* atau keyakinan terkadang datang dengan sendirinya. Namun, tidak semua orang mampu meyakini sesuatu yang belum pernah ia yakini sebelumnya. Seseorang

yang dilahirkan dalam keluarga yang kurang mampu akan terkontaminasi dengan realitas kondisi yang ada. Orang tersebut tidak mampu melakukan sebuah proyeksi yang jauh dari kondisi realitasnya sekarang.

Pada saat Anda yakin bahwa ada sebuah potensi yang luar biasa dalam diri Anda, fokuslah pada apa yang Anda yakini, potensi



tersebut akan semakin kuat dan aktif dalam tubuh serta pikiran Anda.

Saat Anda membaca buku ini, mungkin dalam benak terlintas bahwa Anda hanyalah orang yang biasa-biasa saja, tidak terlalu berguna bagi lingkungan, atau belum bisa memberikan manfaat bagi orang lain. Oleh karena itu, mulai saat ini Anda cukup mengatakan, "Saya adalah pribadi yang luar biasa karena memiliki kemampuan dan potensi yang sangat berbeda dengan lainnya." Berikut ini merupakan tip atau cara melatih dan meningkatkan fokus pada keyakinan Anda.

- a. Saat Anda menunggu kendaraan umum, persiapkan keyakinan Anda. Yakini bahwa kendaraan umum yang Anda butuhkan dengan cepat Anda temui dan tumpangi. Katakan dalam hati Anda, "***Berkat izin Tuhan, dengan cepat saya menemui kendaraan yang saya butuhkan.***" Fokus pada keyakinan yang telah Anda ungkapkan dalam hati, yakini bahwa setiap saat kendaraan yang Anda butuhkan selalu tersedia. Bukan hanya untuk Anda pribadi, tetapi melayani setiap orang yang membutuhkannya, dan sekarang Anda yang membutuhkan kendaraan umum tersebut. Hindari kebingungan atau perasaan takut kalau kendaraan umum yang Anda butuhkan sulit Anda temui.
- b. Pada saat Anda ingin memarkir kendaraan pribadi di sebuah *mall* yang sangat ramai pengunjungnya, persiapkan keyakinan Anda. Yakini bahwa kendaraan yang berkunjung ke *mall* tersebut seperti sebuah rotasi atau perputaran, ada yang masuk pasti ada yang keluar. Pada saat sebuah kendaraan keluar dari tempat parkirnya, Anda dengan mudah untuk memarkir kendaraan tersebut.
- c. Apabila Anda adalah seorang mahasiswa yang sedang mempersiapkan ujian tengah atau akhir semester, pada saat Anda belajar tentang materi yang akan diujikan, Anda berlatih untuk memperkuat keyakinan untuk merasakan dan membayangkan materi-materi yang akan keluar dalam soal ujian tersebut.

Yakinkan kepada diri, bahwa pikiran Anda hampir mirip dengan pikiran dosen Anda.

- d. Apabila Anda adalah orang tua yang sangat peduli dengan masa depan anak, yakinkan bahwa anak Anda adalah benih-benih masa depan bangsa yang siap dipupuk dan disemai. Sekarang, mulailah berlatih untuk membayangkan bahwa anak-anak Anda akan tumbuh dan berkembang sebagai pengganti para pemimpin dengan mental, pemikiran, dan budi pekerti yang semakin luar biasa. Dengan keyakinan yang fokus dan dipupuk mulai dari sekarang, Anda dibimbing oleh mekanisme otomatis yaitu "rencana Tuhan."

### Hati-hati terhadap "Belief Limitation"

Banyak orang yang mengatakan, "Ah, itu cuma sugesti", tetapi bagi penulis sugesti tersebut adalah kunci dan kekuatan. Inti dari sugesti adalah keyakinan dan hal tersebut adalah hal yang utama bagi kalimat-kalimat sugesti. Namun, sering kali Anda membuat batasan-batasan sugesti yang sesungguhnya Anda buat sendiri sebagai bagian dari keyakinan atau kepercayaan Anda selama ini.

Berikut ini adalah pernyataan-pernyataan yang sering Anda buat sebagai batasan atau biasa kita sebut sebagai *belief limitation*.

- Saya adalah orang biasa-biasa saja.
- Hidup saya yang penting bisa makan dan minum.
- Kalau mengerjakan hal yang seperti itu, saya tidak akan mampu.
- *Wah*, hal itu terlalu mewah buat saya.
- Saya cuma mau yang biasa-biasa saja.
- Lebih baik punya rumah kecil saja biar gampang memberiskannya.
- Kalau muka pas-pasan seperti saya, mana bisa punya istri cantik.
- Memang nasib sudah begini, mana bisa dirubah.
- Kalau sekolah *enggak* usah yang muluk-muluk.
- Kalau gaji kita segini, mana mungkin bisa punya rumah.

- Jangan terlalu mengkhayal punya mobil mewah, naik angkot saja sudah bersyukur.
- Saya merasa, diri saya bukanlah seperti mereka yang lebih beruntung.
- Saya bukanlah orang yang berprestasi.
- Hidup saya selalu susah, sulit, dan apes
- Kalau bicara tentang sukses jangan sama saya, karena itu menjadikan saya kesal.
- *Ah*, itu sih cuma teori. Pasti kalau dipraktikkan *enggak* akan sama dengan teorinya.
- Kalau itu *sih* namanya untung, tetapi pasti banyak buntungnya.
- Pokoknya percaya saja sama saya. Karena saya sudah mencoba berbagai cara, tetapi tetap saja gagal.
- Memangnya hal seperti itu bisa dipercaya, jangan-jangan membual saja.

Apakah Anda pernah memiliki sebuah firasat atau perasaan bahwa ada sebuah potensi luar biasa yang Anda miliki dan hal tersebut sangat bermanfaat bagi diri untuk kesuksesan, ketenangan, dan kebahagiaan hidup Anda. Mungkin selama ini Anda tidak terlalu memperdulikan semua potensi yang terpendam dalam diri Anda, sehingga sampai hari ini Anda merasa bukanlah siapa-siapa dan merasa bahwa yang telah Anda jalani hingga hari ini hanyalah sebuah kehambaran dan ketidaknyaman. Oleh karenanya, bebaskan diri Anda dari sebuah *belief limitation* yang mengekang dan memenjarakan pikiran Anda selama-lamanya.



