

**Kesehatan Ala Hipnoterapi Islam
Oleh : Ibrahim***

Abstract

The term hypnotherapy refers to the word "Hypno" in Greek meaning sleep. Indeed, hypnotherapy healing therapy begins with conditioning the patient in a phase of relaxation (like people fall asleep) before core therapy is carried out. Hypnotherapy works on the human subconscious (alpha state). For the unconscious soul to rise, the patient must enter a state of relaxation, or rest his conscious soul. In this condition, subconscious recording such as perceived health problems will be known. Subconscious records that are wrong or wrong will be updated by giving positive suggestions by the therapist through hypnotherapy. This suggestion is given continuously until the unconscious recording state is reached which is wrongly disappeared and replaced by suggestion positive. The success rate of positive suggestions in patients is certainly different in each person. Depending on the severity of the disease, and the willingness to recover from the patient's self. In Hypnotherapy the healing process can be done in one or several therapies. All depends on the interference experienced. In hypnotherapy, the therapist only acts as a facilitator. Patients who must be proactive and have a strong will to recover. As active subjects, patients must also be cooperative while understanding the intent and purpose of hypnotherapy. There must be an agreement between the patient and the therapist, because the patient is the one who really knows what he is suffering from.

Keywords : *Healty, Islam and hypnoherapy*

A. Pendahuluan

Pikiran manusia sangat unik dan kompleks, sehingga dalam perkembangannya hipnoterapi banyak mengadopsi berbagai prinsip psikoterapi yang berasal dari ilmu psikologi. Hanya dalam hipnoterapi penerapannya dalam kondisi tenang yang sangat dalam (*trance*), sehingga akan jauh lebih efektif dibandingkan psikoterapi itu sendiri.

Hipnoterapi bekerja sebagai alat untuk menghapus program-program negative atau virus dalam pikiran Anda sekaligus memasang program-program positif yang akan membuat Anda lebih baik dari sebelumnya. Dengan hipnoterapi, Anda bisa menghilangkan segala hal buruk yang ingin Anda hilangkan dari pikiran, perasaan dan perilaku Anda. Dengan hipnoterapi, Anda juga bisa menanamkan pikiran, perasaan dan perilaku baru yang baik untuk kemajuan hidup Anda.

Prinsip dasar **hipnoterapi** adalah menggunakan kata-kata (*verbal therapy*), yaitu memasukkan serangkaian sugesti ke pikiran bawah sadar klien yang sedang

dalam kondisi yang sangat-tenang (*trance*), yang dimaksudkan untuk menghasilkan efek penyembuhan. Sedangkan prinsip hipnoterapi Islam lebih condong menggunakan sugesti pada nilai-nilai keislaman kepada pasien agar pasien selalu ingat pada TuhanNya.

Meskipun hipnoterapi identik dengan terapi, akan tetapi **hipnoterapi** dapat juga dimanfaatkan di bidang yang lain, misalnya bidang pengembangan diri dan motivasi. Dalam terapi, karena area yang ditangani adalah Pikiran Bawah Sadar, maka hipnoterapi ditujukan untuk menangani kasus-kasus yang terkait dengan mental dan emosi, termasuk penyakit fisik yang dipicu oleh mental-emotional yang dikenal dengan sebutan penyakit-penyakit psikosomatis.

Banyak orang mengatakan bahwa **hipnoterapi** adalah cara cepat untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan dan perilaku. Namun jangan bayangkan hipnoterapi bisa mengubah Anda dalam waktu sedikit seperti pesulap mengubah merpati menjadi kelinci dalam sekejap mata. Hipnoterapi merupakan metode yang