

## **Skrip untuk Berhenti Bermain-main dengan Makanan**

*(Agar lebih meresap dan bersifat personal, saat membaca sugesti berikut, ganti kata "anda" dengan nama anak, dan kata "saya/kita" dengan papa/mama)*

Bagus sekali...semakin anda mendengar suara saya, niatkan dan ijinakan diri anda menjadi semakin rileks dan nyaman. Anda mengijinkan informasi apapun yang saya sampaikan tertanam kuat di pikiran bawah sadar anda, diterima, dan dilaksanakan sepenuhnya oleh pikiran bawah sadar anda demi kebaikan dan kemajuan hidup anda. Demikianlah kenyataannya.

Ketika orang lain bersikap baik pada kita, hal itu membuat kita merasa nyaman. Ketika orang memperlakukan kita dengan hormat, kita senang berada di antara mereka. Ketika seseorang bersikap kasar atau tidak baik, tidak ada seorang pun yang mau berada di dekat mereka.

Saya tahu anda mungkin telah mendengarnya ratusan kali, dari ibu atau ayah anda, untuk berhenti bermain-main dengan makanan anda. Makanan itu berada di depan kita dengan tujuan untuk kita makan. Makanan dibutuhkan tubuh untuk menjadi sehat dan kuat. Ketika kita sehat, kita dapat melakukan segala hal yang menyenangkan. Dan untuk menjadi sehat, kita membutuhkan makanan.

Adalah suatu tindakan yang konyol untuk membawa makanan kita keluar dan melemparkannya ke atas kemudian menangkapnya kembali. Kita bisa bermain basket untuk melakukan permainan seperti itu. Sangatlah konyol untuk membawa biskuit keluar dan mencoba bermain sepakbola dengan biskuit itu. Kita bisa menggunakan bola sepak untuk melakukan permainan seperti itu. Hal-hal seperti itu adalah contoh bermain dengan makanan. Tentu saja, anda tidak melakukannya. Mungkin, yang anda lakukan adalah membuatnya berceceran di sekitar piring, memilih-milihnya, atau hal lain semacam itu.

Mulai dari sekarang dan seterusnya, anda akan melihat makanan seperti apa adanya. Makanan ada untuk dimakan. Anda tidak akan mencecerkannya. Anda tidak akan bermain-main dengannya. Anda akan menyadari bahwa anda akan merasa senang karena dapat menghabiskan makanan anda dengan baik, cepat, dan mudah.

Seperti sebuah mobil atau truk yang membutuhkan bensin sebagai bahan bakar untuk dapat bergerak dan menuju ke tempat tujuan, kita pun juga membutuhkan bahan bakar. Tetapi, bahan bakar kita adalah makanan. Ketika kita makan makanan di piring kita, makanan itu memberikan bahan bakar yang dibutuhkan oleh tubuh kita sehingga kita mendapat energi untuk bergerak dan pergi ke tempat yang kita tuju. Makanan menjaga tubuh kita agar tetap sehat dan kuat.

Orangtua kita tahu, jenis makanan apa yang kita butuhkan untuk menjadi sehat. Mereka tahu seberapa banyak makanan yang kita butuhkan sehingga kita mendapatkan porsi yang cukup bagi tubuh kita. Anda makan makanan dengan jenis yang tepat, dengan porsi yang tepat untuk menjadi sehat dan bahagia.

Anda menghabiskan lebih banyak waktu untuk makan bila anda mendorong makanan anda ke samping piring dan mencecerkannya. Jika anda langsung memakannya, maka anda dapat makan dengan cepat. Kemudian anda dapat melakukan hal yang lain. Tetapi, anda perlu makan untuk mendapatkan energi yang anda butuhkan terlebih dulu.

Kita anda makan, anda dapat duduk dengan nyaman di kursi anda. Kaki anda berada di bawah. Anda duduk dengan postur yang bagus. Anda menikmati makan di meja bersama keluarga anda. Ketika anda ingin meminta seseorang untuk mengambilkan makanan untuk anda, anda berkata, 'Tolong.' Setelah mereka memberikan makanan pada anda, anda berkata, 'Terima kasih.'

Ketika orang lain merasa suka berada di dekat anda, perasaan itu akan membuat anda nyaman. Anda mempunyai sikap yang luar biasa. Ketika anda sedang mengunyah makan anda, mulut anda tetap tertutup. Anda sangat menghormati orang lain yang duduk di meja yang sama dengan anda.

Orang tua anda begitu bangga pada anda. Anda akan tumbuh menjadi orang yang sangat sopan dan menghormati orang lain. Setiap orang senang bersama dengan anda karena anda adalah orang yang begitu baik. Anda mempunyai sikap yang baik.