

## **Skrip Untuk Berhenti Menggigit Kuku**

*(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.

Anda akan merasa sangat senang karena anda telah menyadari bahwa sekarang anda telah berhenti menggigit kuku-kuku anda. Benar sekali, anda menyadari betapa menyenangkanya perasaan anda saat ini meskipun anda tidak menggigiti kuku-kuku anda. hal ini sangat bagus, perasaan senang yang anda alami saat ini adalah perasaan yang anda buat menjadi kenyataan.

Tidak ada seorangpun yang dapat membuat anda menjadi rileks selain diri anda sendiri, seperti juga tidak ada seorangpun dapat membuat anda menggigiti kuku-kuku anda. Andalah yang memegang kendali. Andalah pemimpinnya. Anda memiliki kontrol pada gerakan tangan dan lengan anda. Jika anda mau, jika anda memutuskan, anda dapat menggerakkan tangan anda dan meletakkannya di atas pangkuan anda. Jika anda mau, anda dapat menggerakkan tangan anda dan meletakkannya tepat di atas kepala anda. Ya, anda memiliki kontrol terhadap gerakan tangan anda.

Jika tangan atau lengan anda diam-diam menuju mulut untuk menggigit kuku, pada saat itu juga anda akan sadar dan kemudian menggerakkan tangan anda ke posisi lain. Tangan anda tidak akan bisa bergerak menuju mulut anda tanpa anda menyadarinya. Sekali anda menyadari mereka diam-diam menuju mulut anda untuk menggigit kuku, anda akan menggerakkan tangan anda ke tempat lain, dan anda merasa sangat baik.

Bersamaan dengan anda menjadi semakin rileks, biarkan salah satu tangan anda diam-diam menuju mulut anda dan sadari bagaimana anda mencegahnya. Ketika anda telah mencegah tangan anda menuju mulut, gerakkan tangan anda ke tempat lain. Letakkan tangan anda di pangkuan kursi. Sekarang mari kita lihat apakah tangan kanan atau tangan kiri anda yang akan bergerak ke arah mulut. Cobalah. Secepat anda mengetahui tangan anda menuju ke mulut anda, anda akan mencegahnya dan menggerakkan kembali ke arah kursi.

Bagus sekali. Jadi, jika salah satu dari tangan atau lengan anda diam-diam mencoba menuju mulut anda untuk menggigit kuku, anda akan mengetahuinya dan menggerakkan kembali tangan anda ke posisi lainnya.