

Skrip untuk Berhenti Menghisap Jempol

(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 telah memutuskan bahwa telah tiba saatnya bagi anda untuk berhenti menghisap ibu jari anda. Keputusan anda untuk meninggalkan kebiasaan lama adalah hal yang benar untuk dilakukan. Di masa lalu, ketika anda masih kecil, menghisap ibu jari terlihat sebagai suatu hal yang wajar untuk dilakukan, tetapi ketika anda menjadi lebih besar, menghisap ibu jari menjadi suatu hal yang memalukan. Ketika kita sedang duduk-duduk dan menghisap jari kaki kita, maka hal itu akan terlihat memalukan. Akan terlihat memalukan juga ketika kita mencoba untuk menghisap siku tangan kita. Tentu saja, akan sangat sulit untuk mencoba menghisap telinga anda. Ketika anda menghisap ibu jari anda, hal itu juga terlihat memalukan.

Mulai dari saat ini dan seterusnya, jika anda memiliki pikiran atau keinginan untuk menghisap ibu jari anda, anda akan menarik napas panjang dan menahannya sekitar dua sampai tiga detik. Satu, dua, tiga, kemudian hembuskan napas anda dan anda akan menyadari bahwa keinginan atau pikiran anda untuk menghisap ibu jari anda telah lenyap. Apa yang anda lakukan kemudian adalah menghisap udara. Udara merupakan hal yang baik. Kita semua membutuhkan udara. Oleh karena itu, kita tidak perlu menghisap ibu jari kita.

Cara ini akan selalu berhasil. Kapanpun anda mempunyai sebuah pikiran atau keinginan untuk menghisap ibu jari anda, yang perlu anda lakukan adalah menarik napas panjang, dan kemudian menahannya selama satu, dua, tiga detik, dan setelah itu menghembuskannya keluar. Cara ini akan selalu, kapanpun ketika keinginan menghisap ibu jari anda muncul ke dalam pikiran anda, anda tahu apa yang harus dilakukan.