

Rp. 90.000

# 10 MENIT BEBAS STRES

Di Tempat Kerja

- Konflik dengan atasan
- Sulit memimpin bawahan
- Tidak puas dengan karir/ gaji
- dll

Jumala Multazam

Jumala Multazam

# Sepuluh Menit Bebas Stres Di Tempat kerja

Diproduksi: Speaks Academy  
Edisi 2 tahun 2023

# KATA PENGANTAR

Dengan penuh syukur, kami berbagi panduan praktis untuk mengatasi stres.

Sebagai panduan, Ebook ini tidak membahas banyak teori, namun berfokus pada langkah-langkah praktis terapi mandiri dengan teknik yang dinamakan *Creative Trauma Cleansing (CTC) Therapy*.

Materi ini disajikan secara praktis dengan contoh kasus yang beragam. Kami juga mengharapkan masukan

Anda untuk pengembangan dan perbaikan selanjutnya

Salam Hormat

Penulis

# DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	2
DAFTAR ISI	4
APA ITU STRES?	6
CTC THERAPY	14
10 MENIT BEBAS STRES (Panduan Umum)	20
CARA JITU MENGHADAPI KONFLIK DENGAN ATASAN	26
MENGHADAPI PARTNER KERJA YANG SULIT	38
CARA MENGHADAPI KEGAGALAN YANG PARAH	49
CARA JITU MENYIKAPI DISKRIMINASI	62
SOLUSI JITU SAAT KARIR MACET	75

<b>MENGHADAPI BEBAN KERJA YANG BIKIN STRES</b>	<b>94</b>
<b>MENYIKAPI PERUBAHAN TEKNOLOGI</b>	<b>110</b>
<b>KESIMPULAN</b>	<b>121</b>
<b>REFERENSI</b>	<b>123</b>
<b>Annex 1 - Tentang Penulis</b>	<b>124</b>

# APA ITU STRES?



Stres adalah respons fisik dan emosi terhadap tantangan atau ancaman. Ketika kita merasa stres,

tubuh kita melepaskan hormon yang mempersiapkan kita untuk melawan atau lari menghindari. Hal ini dikenal sebagai respons melawan atau lari.

Ada dua jenis utama stres: stres akut dan stres kronis. Stres akut adalah respons jangka pendek terhadap peristiwa yang membuat stres, seperti wawancara kerja atau kemacetan lalu lintas. Stres kronis adalah stres jangka panjang yang dapat berlangsung berminggu-minggu, berbulan-bulan, bahkan bertahun-tahun.

Stres kronis dapat menimbulkan sejumlah dampak negatif pada kesehatan kita, termasuk:

- Peningkatan denyut jantung
- Tekanan darah tinggi
- Ketegangan otot
- Sakit kepala
- Masalah pencernaan
- Masalah tidur
- Depresi
- Kecemasan

Efek fisik dari stres dapat disebabkan oleh pelepasan hormon seperti kortisol dan adrenalin.

Hormon-hormon ini dapat meningkatkan detak jantung, tekanan darah, dan laju pernapasan. Mereka juga dapat membuat kita merasa tegang dan gelisah.

Stres dalam kehidupan adalah normal, namun dapat menjadi masalah ketika stres itu sudah kronis atau berlebihan. Stres dapat berdampak negatif pada kesehatan dan kesejahteraan kita, dan menjadi masalah seperti :

kecemasan, depresi, masalah tidur, dan penambahan berat badan.

Ada banyak manfaat jika kita bisa mengurangi stres, misalnya:

- Kualitas tidur yang lebih baik.
- Fokus yang lebih baik.
- Peningkatan produktivitas.
- Berkurangnya risiko masalah kesehatan kronis.
- Meningkatnya rasa sejahtera bahagia.

Metode Bebas Stres 10 Menit adalah cara yang sederhana dan

efektif untuk mengurangi stres. Metode ini dapat digunakan di mana saja, kapan saja, dan tidak memerlukan peralatan khusus serta bisa dilakukan secara mandiri.

Dalam jangka pendek, efek fisik ini dapat membantu kita mengatasi situasi yang penuh tekanan. Namun, jika kita mengalami stres kronis, efek-efek ini dapat mengganggu kesehatan kita.

Sedangkan dampak stres terhadap mental dapat bervariasi dari orang ke orang. Beberapa orang mungkin merasa cemas, marah, atau mudah

tersinggung. Orang lain mungkin merasa tertekan, putus asa, atau tidak berdaya.

Stres kronis juga dapat menyebabkan perubahan perilaku kita. Kita mungkin mulai menghindari situasi yang penuh tekanan, atau kita mungkin menjadi lebih agresif atau menyendiri.

## **Pemicu Umum Stres**

Ada banyak hal yang dapat memicu stres, seperti:

- Pekerjaan
- Hubungan

- Masalah keuangan
- Masalah kesehatan
- Perubahan besar dalam hidup

Penting untuk mengenali pemicu stres pribadi kita sendiri sehingga kita dapat belajar mengelolanya.

# CTC THERAPY



TERAPI MANDIRI DENGAN  
CREATIVE TRAUMA CLEANSING

# Cara Mudah Dan Cepat Bebaskan Stres

Dalam ebook 10 Menit Bebas Stres ini, kita akan menggunakan teknik Creative Trauma Cleansing (CTC) Therapy yang bisa dilakukan secara mandiri.

CTC Therapy dikembangkan dari teknik Neuro Linguistic Programming (NLP) oleh Jumala Multazam dari Semarang Indonesia, dan diperkenalkan pertama kali pada tanggal 16 Maret 2014 di sebuah seminar "Cleansing negative

emotions for success & happiness"  
di Semarang.

Meskipun sangat sederhana teknik CTC Therapy sangat efektif, jika anda melakukan dengan benar, anda bisa merasakan hasilnya dalam waktu hanya beberapa menit saja, langsung terasa hasilnya.

Karena itu teknik CTC Therapy sangat cepat menyebar, dan sekarang sudah dikenal di Indonesia, Singapore, Malaysia, dan Brunei.

## Cara Kerja CTC Therapy



Seperti disebutkan dalam buku Impossible Is Nothing - CTC Therapy Manual, ketika kita sedang

emosional, stres misalnya, maka emosi itu mengirimkan sinyal ke otot di area seputar bawah dagu dan area leher di bawah telinga. Lalu terjadi perubahan struktur otot secara khas sesuai dengan emosi yang dirasakan.

Dengan melakukan tepuk-tepuk pada area tersebut dapat mengembalikan bentuk otot menjadi normal. Dan bersamaan dengan normal nya otot tersebut terjadilah pelepasan emosi.

Jadi ketika kita stres, lalu kita lakukan tepukan di area di bawah dagu atau area leher di bawah telinga maka stres akan berkurang atau bahkan bisa hilang sama sekali. Ya, se-simpel itu memang. Jadi bisa dilakukan oleh siapapun secara mandiri.

Jika anda seorang psikolog atau terapis dan ingin tahu lebih detail tentang teknik creative trauma cleansing, untuk melengkapi tools anda dalam membantu klien yang sulit, anda bisa cek informasi selengkapnya di akhir ebook ini.

# 10 MENIT BEBAS STRES (Panduan Umum)



Berikut ini kita akan praktekkan metode CTC Therapy untuk menghilangkan

stres dalam 10 menit, untuk berbagai sebab.

Ketika anda menghadapi situasi stres yang sering mengganggu, yang menimbulkan berbagai perasaan seperti takut, atau tertekan, atau marah, atau benci, sehingga hidup

menjadi was-was, tidak tenang, mungkin juga tidak bisa tidur, dan kinerja menjadi buruk.

Untuk mengurangi bahkan membersihkan sama sekali stres semacam itu dilakukan dengan tahapan berikut in.

Anda akan membutuhkan waktu efektif sekitar 10 menit. Namun lengkap dengan persiapan ini dan itu luangkanlah waktu sekitar 15 menit. Carilah tempat yang jauh dari lalu lalang orang agar anda bisa konsentrasi, karena terapi ini butuh konsentrasi.

1. Duduklah dengan tegak dan santai, lalu panggillah perasaan stres yang sering mengganggu.
2. Carilah peristiwa- peristiwa penyebab yang membuat anda merasa stres. Jika peristiwanya lebih dari satu kejadian atau berulang, pilihlah peristiwa yang paling buruk atau paling membuat anda stres.
3. Lalu fokuslah pada peristiwa yang anda pilih dengan detail, situasinya, warnanya, suaranya, sentuhannya kalau ada, baunya kalau ada.

4. Perhatikan perasaan apa saja yang muncul ketika anda fokus pada peristiwa itu, mungkin takut, tertekan, was-was, marah, kecewa, tak berdaya, atau perasaan lain. Jika perasaan yang muncul lebih dari satu, pilih salah satu yang paling mengganggu, lalu fokuslah pada perasaan itu.

5. Sambil fokus pada perasaan itu, lakukan tepukan di area bawah rahang dengan telapak tangan secara menyilang. Lakukan hal ini selama kira2 10 menit.

Setelah selesai selama 10 menit, biasanya stres sudah jauh berkurang atau bahkan sudah hilang sama sekali.

Namun jika masih tersisa, lakukan lagi dengan cara yang persis sama, atau lakukan lagi dengan peristiwa yang berbeda, karena sisa perasaan itu mungkin dari peristiwa yang berbeda.

Lakukan beberapa kali untuk hasil yang maksimal.

## JOIN KELAS ONLINE CTC PRACTITIONER

Hanya Rp. 1.000.000,-. Dgn benefit:

- 3x Zoom @ 3 jam (Total 9 jam)
- Sertifikat CTC Practitioner
- Gelar profesi C.CTC
- Membership ICPA 4 negara
- Konsultasi tak terbatas

Dapatkan diskon inden 50%, S&K berlaku,  
dengan isi form di link:

<https://forms.gle/Yj9XWGEbKgyrSDXj8>

Dan hub admin segera.

# CARA JITU MENGHADAPI KONFLIK DENGAN ATASAN

Konflik dengan atasan atau rekan kerja bisa menjadi penyebab stres yang signifikan di tempat kerja.

Ketidak-sepahaman, beda pandangan, komunikasi yang buruk, atau dinamika hubungan yang tidak sehat dapat menciptakan ketegangan yang berdampak negatif pada kesejahteraan mental dan produktivitas.

Beberapa kasus yang buruk bahkan sampai membuat karyawan yang terlibat ingin *resign*, "Saya akan keluar dan membuat usaha sendiri," kata seorang klien saya. Dia terlibat konflik dengan Bos-nya dan kerja menjadi semakin tidak nyaman. Tetapi anehnya setelah dia melakukan terapi dengan CTC dan berhasil mengatasi perasaannya, tiba-tiba dia urungkan niat untuk keluar dan yakin melanjutkan bekerja di tempat dia bekerja saat ini.

Contoh yang lain, akibat konflik dengan Dekannya seorang dosen memutuskan untuk berhenti studi lanjut Doktoral karena dia tidak mau berurusan administrasi dengan Dekannya. "Aku gak lanjut studi juga gak petheken," saya tidak lanjut studi juga tidak jatuh harga diri saya. "Patheken" adalah sejenis penyakit kurap yang jaman dulu sering dimiliki orang-orang miskin. Ungkapan "gak petheken" maksudnya adalah jatuh miskin atau jatuh martabat.

Dosen ini memilih berhenti lanjut studi daripada harus berurusan dengan atasannya yang dia pernah sangat kecewa. Namun setelah dia menggunakan CTC therapy dan berhasil mengatasi perasaannya, dia berubah pandangan dan memutuskan untuk tetap melanjutkan studinya. Memang kelihatannya ajaib, tetapi demikianlah faktanya.

Berikut adalah beberapa cara mengatasi konflik dengan atasan atau rekan kerja:

1. **Bangun keinginan untuk membuat situasi lebih baik:** Mulailah dari dalam diri dengan tujuan membuat situasi menjadi lebih baik. Tujuan inilah yang akan membimbing upaya anda untuk berjalan mencapai suasana yang lebih baik.
2. **Berprasangka baik:** Sadarilah bahwa pada dasarnya setiap orang selalu menginginkan kebaikan.

Maka tunjukkanlah sikap baik anda kepada dia hingga dia merasakannya, maka dia pun akan melakukan hal yang sama.

Jika anda sudah bersikap baik, tetapi dia tidak membalas baik, itu bukan berarti anda ditolak tetapi dia hanya tidak yakin bahwa anda benar-benar baik padanya, maka yakinkanlah dia.

3. **Buka Komunikasi:** Jika sikap baik telah berbalas baik, segeralah buka komunikasi untuk

mencairkan suasana. Ketika komunikasi sudah terbuka, maka penyelesaian masalah itu hanya soal pemahaman dan kesepakatan.

4. **CTC Therapy:** Namun demikian, tidaklah mudah untuk melakukan prasangka baik. Ingatan tentang sikapnya di masa lalu, rasa kecewa yang belum terbalaskan, perasaan buruk tentang dia ini sering masih menguasai diri kita sehingga kita cenderung membela diri dan menyalahkan pihak lain. Terutama jika kita pernah kecewa atau

marah yang belum terbalaskan.

CTC Therapy adalah teknik terapi mandiri yang sangat baik untuk memebersihkan perasaan-perasaan ego semacam ini.

Seperti yang sudah dijelaskan di dalam topik "CTC Therapy" dan "Bebaskan Stres Dalam 10 Menit" anda akan membersihkan stres dengan langkah-langkah di bawah ini:

1. Duduk tegak dan santai:

Duduklah dengan tegak dan santai, lepaskan semua pikiran lalu fokus pada persoalan konflik dengan atasan.

2. Temukan konflik terburuk:

Temukan apa konflik terburuk yang anda alami dengan atasan. Jika lebih dari satu konflik, temukan kasus konflik terburuk yang pernah anda alami.

3. Fokus pada satu perasaan :

Sambil mengingat kembali konflik terburuk yang pernah anda alami, perhatikan,

perasaan apa yang muncul, mungkin marah, kecewa, tak berdaya, benci, atau perasaan apa? Jika perasaan yang muncul lebih dari satu, pilih salah satu perasaan yang paling mengganggu, lalu fokuslah pada perasaan itu.

4. Lakukan tepukan: Sambil fokus pada satu perasaan yang anda pilih itu, lakukan tepukan di area bawah rahang dengan telapak tangan secara menyilang. Lakukan hal ini selama kira2 10 menit.

Jika intensitas perasaannya sangat tinggi mungkin perlu dilakukan beberapa kali.

Lakukanlah sehari tiga kali sampai perasaannya benar-benar bersih.

## JOIN KELAS ONLINE CTC PRACTITIOER

Hanya Rp. 1.000.000,-. Dgn benefit:

- 3x Zoom @ 3 jam (Total 9 jam)
- Sertifikat CTC Practitioner
- Gelar profesi C.CTC
- Membership ICPA 4 negara
- Konsultasi tak terbatas

Dapatkan diskon inden 50%, S&K berlaku,  
dengan isi form di link:

<https://forms.gle/Yj9XWGEbKgyrSDXj8>

Dan hub admin segera.

# MENGHADAPI PARTNER KERJA YANG SULIT

Anak buah atau rekan kerja yang sulit sering menjadi penyebab stres di tempat kerja. Mereka dapat membuat pekerjaan menjadi lebih sulit dan tidak menyenangkan, dan mereka dapat membuat sulit untuk fokus dan produktif.

Mereka dapat tidak memenuhi tenggat waktu, tidak memenuhi standar kualitas, dan membuat kesalahan yang harus diperbaiki oleh orang lain. Hal ini dapat

menjadi tekanan dan frustrasi bagi orang lain di tim, dan terutama anda sendiri.

Kedua, anak buah atau rekan kerja yang sulit dapat membuat pekerjaan menjadi tidak menyenangkan. Mereka dapat bermusuhan, agresif, dan berperilaku kasar. Hal ini dapat membuat sulit untuk bekerjasama dan dapat menyebabkan lingkungan kerja yang tidak sehat.

Ketiga, anak buah atau rekan kerja yang sulit dapat membuat sulit untuk fokus dan produktif. Mereka

dapat terus-menerus mengganggu, dan mungkin membuat masalah. Hal ini dapat membuat sulit untuk berkonsentrasi dan menyelesaikan pekerjaan.

Untuk mengatasinya anda bisa menggunakan beberapa pendekatan sebagai berikut:

### ***1. Pendekatan Konvensional***

Umumnya orang akan melakukan upaya-upaya konvensional seperti Berbicara dengan rekan kerja atau anak buah tentang masalah yang

ada. Kemudian penyelesaian konflik dengan yang bersangkutan dengan cara yang konstruktif, mencari solusi yang dapat diterima bersama, melakukan koordinasi ke pihak yang lebih berwenang jika sudah tidak mampu menangani persoalan.

Namun ada pendekatan yang radikal dan sangat efektif, yaitu komunikasi positif untuk membuat dia merespons dan berubah positif.

Malangnya anda sendiri sulit berbicara dengan dia dengan perasaan yang positif. Anda masih punya persepsi bahwa dia adalah

*trouble maker* sehingga anda akan memilih kata-kata untuk menghadapi *trouble maker*, gestur yang anda tampilkan adalah gestur untuk menghadapi *trouble maker*. Dan itu disebabkan karena persepsi anda bahwa dia adalah *trouble maker*.

Menghadapi anda seperti itu dia pun akan menerima dengan perasaan negatif, dan akan memberi respons negatif pula.

Maka cara yang efektif adalah dengan mengubah pikiran dan

perasaan kita menjadi positif dengan teknik radikal CTC Therapy.

## ***2. CTC Therapy - Pendekatan Radikal***

Satu teknik jitu yang bisa mengubah perasaan jengkel, marah dan persepsi buruk tentang dia, menjadi tidak jengkel, tidak marah, dan persepsi anda menjadi positif tentang dia sehingga anda mampu tersenyum tulus dengannya adalah dengan teknik CTC Therapy. Ini seperti seolah-olah tidak mungkin, tapi justru di sinilah kekuatan dari

buku ini. Kita akan menggunakan teknik CTC Therapy yang terbukti sangat efektif dan mudah dilakukan dengan cara mandiri.

Seperti yang sudah dijelaskan di dalam topik "CTC Therapy" dan "Bebaskan Stres Dalam 10 Menit" anda akan membersihkan stres dengan langkah-langkah di bawah ini:

1. Duduk tegak dan santai: Duduklah dengan tegak dan santai, lepaskan semua pikiran lalu fokus pada persoalan konflik dengan anak buah atau partner anda.

## 2. Temukan konflik terburuk:

Temukan peristiwa konflik terburuk yang pernah anda alami dengan dia. Jika lebih dari satu konflik, temukan kasus konflik terburuk.

## 3. Fokus pada satu perasaan :

Sambil mengingat kembali konflik terburuk itu. Perhatikan, perasaan apa yang muncul, mungkin marah, kecewa, frustrasi, benci, atau perasaan apa? Jika perasaan yang muncul lebih dari satu, pilih salah satu perasaan yang paling mengganggu, lalu

fokuslah pada perasaan yang anda pilih itu.

4. Lakukan tepukan: Sambil fokus pada satu perasaan itu, lakukan tepukan di area bawah rahang dengan telapak tangan secara menyilang. Artinya telapan tangan kanan menepuk rahang kiri, dan sebaliknya. Lakukan hal ini selama kira-kira 10 menit.
5. Jika sambil menepuk rahang anda berhasil fokus, setelah 10 menit biasanya perasaan buruk itu sudah berkurang jauh. Namun jika masih ada sisa, lakukan lagi

dengan cara yang sama tetapi dengan peristiwa yang berbeda.

Jika intensitas perasaannya sangat tinggi mungkin perlu dilakukan beberapa kali dengan cara yang persis sama. Lakukanlah sehari tiga kali sampai perasaannya benar-benar bersih.

## JOIN KELAS ONLINE CTC PRACTITIOER

Hanya Rp. 1.000.000,-. Dgn benefit:

- 3x Zoom @ 3 jam (Total 9 jam)
- Sertifikat CTC Practitioner
- Gelar profesi C.CTC
- Membership ICPA 4 negara
- Konsultasi tak terbatas

Dapatkan diskon inden 50%, S&K berlaku,  
dengan isi form di link:

<https://forms.gle/Yj9XWGEbKgyrSDXj8>

Dan hub admin segera.

## CARA MENGHADAPI KEGAGALAN YANG PARAH

Gagal dalam bisnis atau usaha yang dijalankan dapat menyebabkan tingkat stres yang tinggi, terutama jika kegagalan itu memiliki dampak signifikan pada keuangan, reputasi, atau masa depan seseorang.

Gagal dalam bisnis dapat menghasilkan perasaan kecewa, frustrasi, kehilangan percaya diri, dan stres yang mempengaruhi kesehatan mental. Juga bisa

menjadi stresor yang kuat karena seringkali melibatkan aspek finansial, tanggung jawab terhadap karyawan atau mitra bisnis, serta investasi waktu dan energi yang besar. Selain itu, adanya tekanan dari harapan pribadi dan lingkungan sekitar juga dapat memperburuk rasa stres akibat kegagalan bisnis.

Namun, penting untuk diingat bahwa kegagalan dalam bisnis adalah bagian yang tak terhindarkan dari perjalanan kewirausahaan. Banyak pengusaha sukses mengalami kegagalan sebelum mencapai

kesuksesan. Cara kita merespons kegagalan dan bagaimana kita mengatasi stres yang dihasilkan olehnya dapat memiliki dampak besar pada kemampuan kita untuk bangkit kembali dan berkembang.

Mengatasi stres akibat kegagalan dalam bisnis melibatkan beberapa langkah:

1. ***Jangan Menyalahkan Diri***

***Sendiri:*** Ingatlah bahwa kegagalan dalam bisnis bukan berarti Anda gagal sebagai individu. Banyak faktor yang bisa mempengaruhi hasil bisnis.

Menyalahkan diri sendiri tidaklah mengubah keadaan menjadi lebih baik, yang terjadi justru menjatuhkan mental. Ambillah waktu jeda sejenak untuk mengistirahatkan hati, kemudian segera mencari solusi dengan berbagai upaya terbaik yang masih bisa dilakukan.

Selalu ada pelajaran dan hikmah di balik kejadian, dan tugas kita adalah menemukannya.

Gunakan kegagalan sebagai motivasi untuk berkembang dan

mencoba lagi. Banyak pengusaha sukses mengalami beberapa kegagalan sebelum mencapai kesuksesan yang sejati.

## 2. ***Cari Dukungan Dukungan:***

Sekedar berbicara dengan teman, keluarga, atau rekan bisnis yang dapat memberikan dukungan dan pemahaman. Bukan semata-mata untuk mendapatkan solusi, namun hati sering mendapatkan penguatan ketika ada orang lain yang mengerti persoalan anda dan memberikan dukungan.

### 3. ***Konsultasi Dengan Ahli :***

Cobalah untuk menganalisis faktor-faktor yang menyebabkan kegagalan. Ini membantu Anda memahami pelajaran yang bisa diambil dari pengalaman tersebut.

Jika memungkinkan, konsultasikan kegagalan Anda dengan ahli bisnis atau konsultan yang dapat memberikan pandangan luar objektif.

#### 4. *CTC Therapy*:

Ada yang menyatakan, "Bicara memang mudah tapi kalau mengalami sendiri kamu baru merasakannya." Pernyataan itu memang sangat benar, karena itu jika kejatuhan ini sudah sampai pada taraf membuat sulit untuk bangun secara mental, saatnya diperlukan teknik ampuh *CTC Therapy* beraksi.

Seperti yang sudah dijelaskan di dalam topik "*CTC Therapy*" dan "*Bebaskan Stres Dalam 10 Menit*" anda akan membersihkan

perasaan gagal dengan langkah-langkah di bawah ini:

1. Duduk tegak dan santai:

Duduklah dengan tegak dan santai, lepaskan semua pikiran lalu fokus pada perasaan gagal yang anda alami.

2. Temukan kejadian apa yang membuat anda merasa gagal: Mungkin kontrak besar gagal, atau mungkin ditipu orang yang menimbulkan kerugian finansial yang besar, atau mungkin gagal dalam pencalonan / pemilu, gagal dalam promosi jabatan,

gagal masuk perusahaan idaman padahal tinggal tahap akhir, atau kegagalan lainnya yang membuat anda seolah tidak punya harapan lagi.

3. Fokus pada satu perasaan terburuk: Sambil fokus pada kejadian itu perhatikan, perasaan apa yang muncul, mungkin marah, kecewa, tak berdaya, sedih, nyeri, malu, tidak berharga, atau mungkin putus asa. Jika perasaan yang muncul lebih dari satu, pilih salah satu yang paling

mengganggu, misalnya rasa nyeri di dada, lalu fokuslah pada perasaan nyeri di dada itu.

4. Lakukan tepukan: Sambil fokus pada satu perasaan nyeri di dada itu, lakukan tepukan di area bawah rahang dengan telapak tangan secara menyilang. Lakukan hal ini selama kira2 10 menit.

Jika anda berhasil fokus, biasanya perasaan buruk dan stres itu sudah berkurang jauh. Namun jika masih ada sisa, lakukan lagi dengan cara yang

sama. Untuk perasaan yang intensitasnya sangat tinggi mungkin perlu dilakukan beberapa kali. Lakukanlah sehari tiga kali, setiap kali 10 menit, sampai perasaan nyeri di dada benar-benar hilang.

Bersamaan dengan hilangnya perasaan nyeri, biasanya semangat anda bangkit kembali.

Jika masih ada perasaan lain kecuali nyeri di dada, misalnya marah, maka lakukanlah terapi mandiri lagi untuk perasaan marah dengan cara yang sama

mulai step 1 sampai dengan step  
4

## JOIN KELAS ONLINE CTC PRACTITIOER

Hanya Rp. 1.000.000,-. Dgn benefit:

- 3x Zoom @ 3 jam (Total 9 jam)
- Sertifikat CTC Practitioner
- Gelar profesi C.CTC
- Membership ICPA 4 negara
- Konsultasi tak terbatas

Dapatkan diskon inden 50%, S&K berlaku,  
dengan isi form di link:

<https://forms.gle/Yj9XWGEbKgyrSDXj8>

Dan hub admin segera.

# CARA JITU MENYIKAPI DISKRIMINASI

Jika Anda sebagai karyawan mengalami stres akibat persaingan dan diskriminasi di tempat kerja, berikut adalah beberapa langkah yang bisa Anda pertimbangkan:

1. **Berpikir positif:** Penting untuk fokus pada hal-hal positif dalam hidup Anda dan menghindari memikirkan hal-hal negatif, baik tentang pekerjaan di kantor maupun di luar kantor. Berpikir positif dapat membantu

Anda untuk mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan Anda.

Perbanyak rasa syukur, mulai dari hal yang kecil-kecil dari keberhasilan dan kenyamanan kecil yang anda miliki di dalam pekerjaan. Memperbanyak rasa syukur adalah cara yang sangat efektif untuk mengubah stres menjadi nyaman dan lapang hati. Sering terjadi perasaan diskriminasi muncul bukan dari dalam tetapi dari pengaruh teman-teman. Karena itu sangat penting memilih teman-teman

yang berpikir positif, semangat, dan produktif.

Ingat pikiran dan perasaan itu menular. Jadi kalau anda ingin tertular pikiran dan perasaan positif, semangat, dan produktif, berkumpullah dengan orang-orang positif. semangat, dan produktif.

2. ***Sharing dengan orang yang anda percaya:*** Berbicaralah dengan teman, keluarga, atau kolega dekat yang bisa memberikan dukungan dan pemahaman. Terkadang berbicara dengan seseorang yang tidak terlibat

langsung di dalam situasi dapat memberikan pandangan objektif dan perspektif yang berbeda.

3. ***Temui Atasan atau HRD:*** Jika Anda sudah merasa tidak nyaman, bisa dipertimbangkan untuk konsultasi dengan atasan atau HRD. Berbicaralah secara terbuka tentang perasaan Anda dan jelaskan dampaknya pada kesejahteraan Anda.

Penting untuk diperhatikan, dalam menyampaikan kepada atasan hindari prasangka buruk atau opini buruk, tetapi sampaikanlah

fakta dan biarkan Manajer yang menilai sendiri. Dan ketika menyampaikan fakta, jangan lupa sampaikan bukti mungkin berupa foto,, video atau lainnya yang bisa dipertanggung- jawabkan agar tidak dianggap hoaks.

#### **4. Teknik Ampuh CTC Therapy**

Namun demikian, sering terjadi stress yang disebabkan karena merasa dirinya diperlakukan tidak adil dan didiskriminasi bukan semata-mata persoalan diskriminasinya, tetapi juga banyak karena perasaan sendiri.

Mungkin karena salah persepsi, salah informasi, profokasi, atau karena trauma masa lalu yang terus membentuk pola pikir negatif dalam melihat setiap kenyataan di tempat kerja.

Dan ajaibnya, ketika perasaan buruk itu sudah dibersihkan, tiba-tiba melihat pekerjaan menjadi berbeda. Untuk mengatasi perasaan buruk atau trauma semacam ini, solusi yang sangat baik dan efektif adalah CTC Therapy.

Seperti yang sudah dijelaskan di dalam topik "CTC Therapy" dan "Bebaskan Stres Dalam 10 Menit" anda akan membersihkan stres dengan langkah-langkah di bawah ini:

1. Duduk tegak dan santai:

Duduklah dengan tegak dan santai, lepaskan semua pikiran lalu fokus pada perasaan diskriminasi yang anda rasakan di tempat kerja.

2. Temukan penyebab stres:

Sadari diskriminasi apa saja yang sering membuat anda

merasa stres. Jika perlakuan diskriminasi itu banyak, pilih salah satu saja yang paling membuat anda stres. Apakah tentang gaji, tentang tugas, tentang pilih kasih, atau apa. Pilih yang paling membuat anda stres.

3. Fokuslah pada perlakuan diskriminasi yang anda pilih: Selanjutnya temukan peristiwa buruk yang pernah anda alami terkait dengan perlakuan diskriminasi itu. Jika kejadiannya lebih dari sekali,

pilihlah kejadian yang paling buruk.

4. Fokus pada satu perasaan :  
Sambil mengingat kembali peristiwa terburuk yang pernah anda alami, perhatikan, perasaan seperti apa yang muncul, mungkin marah, kecewa, tak berdaya, atau perasaan apa? Jika perasaan yang muncul lebih dari satu, pilih salah satu yang paling mengganggu, lalu fokuslah pada perasaan itu.
5. Lakukan tepukan: Sambil fokus pada satu perasaan yang anda

pilih itu, lakukan tepukan di area bawah rahang dengan telapak tangan secara menyilang. Lakukan hal ini selama kira2 10 menit.

Jika anda berhasil fokus, biasanya perasaan buruk dan stres itu sudah berkurang jauh. Namun jika masih ada sisa, lakukan lagi dengan cara yang sama tetapi dengan peristiwa yang berbeda.

Jika intensitas perasaannya sangat tinggi mungkin perlu dilakukan beberapa kali.

Lakukanlah sehari tiga kali  
sampai perasaannya  
benar-benar bersih.



## JOIN KELAS ONLINE CTC PRACTITIOER

Hanya Rp. 1.000.000,-. Dgn benefit:

- 3x Zoom @ 3 jam (Total 9 jam)
- Sertifikat CTC Practitioner
- Gelar profesi C.CTC
- Membership ICPA 4 negara
- Konsultasi tak terbatas

Dapatkan diskon inden 50%, S&K berlaku,  
dengan isi form di link:

<https://forms.gle/Yj9XWGEbKgyrSDXj8>

Dan hub admin segera.

## SOLUSI JITU SAAT KARIR MACET

Rasa tidak puas dengan karir dan kurangnya pengakuan atau penghargaan di tempat kerja dapat menyebabkan tingkat stres yang tinggi.

Karyawan yang merasa bahwa karir mereka tidak berkembang atau tidak dihargai cenderung merasa frustrasi, kecewa, dan mungkin mengalami stres yang berdampak

pada kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Karir macet biasanya disebabkan oleh setidaknya dua hal:

- ***Terjebak dalam negative thinking:*** Entah disebabkan karena kecewa, atau karena sudah menjadi kebiasaan, negative thinking akan menimbulkan sikap negatif yang merugikan karir anda. Orang negative thinking biasanya akan keluar dalam bentuk kata-kata negatif dan juga sikap negatif, dan ini sering melukai teman-teman dan juga

para atasan penentu kebijakan. Jadi sangat tidak menguntungkan. Negative thinking juga termasuk sikap buruk lainnya, seperti sering terlambat, kurang semangat, terlalu hitung-hitungan untung rugi, tidak fokus, sulit diajak kerjasama, kalimatnya menyakitkan pihak lain, dan lain-lain.

- ***Tidak punya target karir:***

Orang yang tidak punya target yang jelas dalam karir biasanya upayanya tidak terpola, seadanya. Berbeda dengan orang yang punya

target, mungkin perlu kursus, menempuh Studi lanjut, dan sebagainya demi mengembangkan diri untuk mencapai targetnya. Yang lebih buruk lagi adalah, beranggapan bahwa menginginkan karir adalah ambisius dan serakah. Ini sungguh mental block yang merugikan. Siapapun boleh bercita-cita menduduki jabatan tertentu selama yang diupayakan untuk itu profesional.

Meskipun sudah terjadi karir anda macet, anda masih harus berubah.

Lebih baik sekarang berubah dan nasib berubah, daripada hidup semakin buruk. Beberapa tips berikut ini bisa dipertimbangkan:

1. ***Positif Thinking***: Berubahlah menjadi *positive thinking* sekarang. Yaitu ketika anda mulai menyadari rasa hal ini. Kecewa dan stres karena karir macet padahal beberapa teman lain sudah berubah. Positif thinking adalah kemampuan mensyukuri apa yang telah diterima atau dimiliki,

sekecil apapun, tentang apapun,  
dan di manapun, termasuk di  
tempat kerja.

Hanya perlu memulai, dan latihlah  
setiap hari. Hati bisa berubah,  
perilaku bisa berubah, dan  
karakter bisa berubah. Kata  
kuncinya adalah keputusan untuk  
berubah, lalu latihan setiap hari.  
Mulailah banyak bersyukur,  
karena dengan banyak bersyukur  
anda akan menjadi lebih  
menghargai, dan dengan demikian  
anda menjadi lebih perhatian dan  
memiliki tanggungjawab untuk  
merawatnya dengan senang hati.

Berbeda ketika kita tidak menghargai. Kita cenderung meremehkannya, mungkin juga menysia-nyiakannya, sehingga manfaatnya menjadi sangat sedikit bahkan bisa menjadi sumber perkara.

2. ***Apa Yang Sebenarnya Anda Inginkan:*** Jika anda sudah sadar bahwa anda memiliki karir yang lambat, atau bahkan macet, sekarang sadari juga apa yang sebenarnya anda inginkan. Ini yang akan memberikan arah

tujuan anda ingin kemana dan ingin mencapai apa, sehingga anda jelas apa yang harus diupayakan.

Banyak orang tidak sadar, atau mungkin malu mempunyai tujuan karir. Seolah-olah mempunyai cita-cita dalam karir itu tabu. Ini mental block yang membuat kita menjadi karyawan tanpa arah. Padahal kalau tidak mendapatkan karir yang baik kita jadi marah. Karena itu sangat penting menyadari posisi yang kita inginkan. Sadari dan akui, lalu ikuti dengan upaya dan doa yang

sungguh-sungguh.

Sadari kekuatan, minat, dan tujuan Anda. Ini dapat membantu Anda merencanakan langkah-langkah untuk mengatasi karir mandeg.

3. ***Berani Sukses Berani Gagal:***

Jadilah orang yang berani menetapkan target. Saya harus menjadi Manajer dalam 5 tahun. Tetapkan tujuan yang dapat diukur dan realistis dalam karir Anda. Anda harus yakin dan mantab supaya upaya anda juga meyakinkan. Jangan ragu-ragu,

kalau anda ragu upaya anda juga tidak maksimal.

Namun demikian anda juga harus siapkan mental untuk gagal. Anda harus sadar bahwa cita-cita itu hanya ada dua muara, yaitu berhasil atau gagal. Dan untuk keduanya anda harus siapkan mental. Siapkan mental untuk sukses, dan siapkan mental untuk gagal.

Kalau anda tidak berani menghadapi kegagalan, maka anda tidak akan pernah mencoba, jika anda tidak mencoba maka anda tidak akan pernah berhasil.

Gagal adalah bagian dari hidup, jangan dihindari, jangan ditakuti, tapi hadapi. Ketika gagal evaluasi dan cari solusi.

Buatlah cita-cita yang tinggi, jangan takut dan jangan ragu, lalu serahkan hasilnya pada Tuhan, jangan maksa. Berserahlah, maka hidupmu akan sejahtera.

4. ***Komunikasi dengan Atasan:***

Berbicaralah dengan atasan tentang aspirasi karir Anda, tujuan jangka panjang, dan harapan Anda terhadap peran Anda di perusahaan. Diskusikan

peluang-peluang yang tersedia untuk perkembangan dan promosi.

5. ***Mencari Mentor atau***

***Pembimbing:*** Cari mentor yang dapat memberikan panduan dan saran mengenai perkembangan karir Anda. Hadiri seminar-seminar dan baca buku tentang pengembangan karir. Ini sangat baik untuk membuka ide dan gagasan untuk maju.

6. ***Berkembang di Luar Pekerjaan:***

Pertimbangkan juga untuk mengembangkan minat atau hobi di luar pekerjaan. Aktivitas ini

dapat memberi Anda rasa pencapaian dan kepuasan di luar lingkungan kerja. Ini bisa memberikan menemukan semangat dalam hidup yang bisa berefek pada semangat dalam bekerja.

### **7. *CTC Therapy:***

Namun demikian jika masih ada mental block perasaan-perasaan buruk, mungkin merasa tidak mampu, merasa tidak layak, atau marah pada atasan karena didiskriminasi dalam karir, ini

bisa memperburuk kinerja anda.  
Nah saatnya CTC Therapy  
beraksi.

Seperti yang sudah dijelaskan di  
dalam topik "CTC Therapy" dan  
"Bebaskan Stres Dalam 10 Menit"  
anda akan membersihkan stres  
dengan langkah-langkah di bawah  
ini:

### 1. Duduk tegak dan santai:

Duduklah dengan tegak dan  
santai, lepaskan semua pikiran  
lalu fokus pada perasaan  
diskriminasi yang anda rasakan  
di tempat kerja.

2. Temukan apa alasan utama yang menjadi penyebab karir anda macet? Sadari Apakah atasan melakukan diskriminasi, anda merasa tidak layak, atau anda merasa tidak mampu, atau perasaan apa? Jika alasannya banyak, pilihlah salah satu mana yang paling dominan menjadi sebab karir anda macet? Pilih satu dan fokus di situ.

3. Fokus pada perasaan: Sambil fokus pada alasan utama penyebab karir macet, perhatikan perasaan yang

muncul, mungkin benci pada atasan, atau mungkin perasaan minder dan tidak kayak, atau perasaan frustrasi, atau perasaan tidak mampu, atau perasaan putus asa.

Pilih perasaan yang paling kuat, lalu fokuslah pada satu perasaan itu saja.

4. Lakukan tepukan: Sambil fokus pada satu perasaan yang anda pilih itu, lakukan tepukan di area bawah rahang dengan telapak tangan secara

menyilang. Lakukan hal ini selama kira2 10 menit.

Jika anda berhasil fokus, biasanya perasaan buruk mental block itu berkurang jauh.

Namun jika masih ada sisa, lakukan lagi dengan cara yang sama.

Jika intensitas perasaannya sangat tinggi mungkin perlu dilakukan beberapa kali.

Lakukanlah sehari tiga kali sampai perasaan mental block itu benar-benar bersih.

Setelah mental block bersih,

maka anda menjadi semangat  
dan biasanya menjadi banyak  
ide solusi.

## JOIN KELAS ONLINE CTC PRACTITIOER

Hanya Rp. 1.000.000,-. Dgn benefit:

- 3x Zoom @ 3 jam (Total 9 jam)
- Sertifikat CTC Practitioner
- Gelar profesi C.CTC
- Membership ICPA 4 negara
- Konsultasi tak terbatas

Dapatkan diskon inden 50%, S&K berlaku,  
dengan isi form di link:

<https://forms.gle/Yj9XWGEbKgyrSDXj8>

Dan hub admin segera.

# MENGHADAPI BEBAN KERJA YANG BIKIN STRES

Terlalu banyak tugas dan tanggung jawab yang harus dijalani dalam waktu yang terbatas dapat mengakibatkan stres.

Deadline yang ketat dan bekerja lembur secara terus-menerus dapat mempengaruhi keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi.

Secara umum ada dua macam jenis pekerjaan yang membuat anda stres. Yang pertama adalah murni beban kerja anda memang terlalu banyak sehingga anda menjadi tidak punya waktu, atau sering terjadi pekerjaan selesai melampaui batas waktu.

Jika ini penyebabnya maka pendekatan solusinya bisa menggunakan 8 alternatif yang ada di bawah ini. Pilihlah yang sesuai dengan kondisi anda. Anda juga bisa kombinasikan dari 8 alternatif itu.

Yang kedua adalah, stres yang disebabkan karena trauma.

Sebenarnya stres anda bukan semata-mata disebabkan karena beban-kerja atau *deadline*, tetapi lebih pada beban dimarahi bos atau dimarahi pelanggan ketika sampai *deadline* belum selesai. Dan ini sering disebabkan karena sudah pernah terjadi dimarahi akibat pekerjaan belum selesai hingga melampaui target waktu. Atau anda pernah melihat Bos marah-marah pada teman anda. Yang seperti ini lebih disebabkan karena trauma.

Untuk membersihkan trauma anda bisa gunakan alternatif nomor 9 di bawah ini, yaitu dengan *CTC Therapy* yang sangat ampuh.

Di bawah ini adalah alternatif yang bisa dipakai untuk mengatasi stres:

1. ***Buat Prioritas***: Identifikasi semua tugas-tugas, kemudian buatlah daftar prioritas. Mulai dari yang paling penting dan

mendesak. Penting adalah pekerjaan yang tidak boleh ditinggalkan, sedangkan mendesak adalah waktunya tidak bisa ditunda, kalau ditunda beresiko lewat atau basi.

Dengan menyusun daftar prioritas maka kita tahu mana yang harus dikerjakan sekarang, mana yang bisa ditunda, dan mana yang bisa dikorbankan.

2. ***Delegasikan Tugas*** : Jika punya anak buah, delegasikan sebagian tugas kepada anak buah yang memiliki kapasitas untuk

membantu, ini membantu meratakan beban kerja.

Jika tidak punya anak buah, keluarkan sedikit biaya agar dikerjakan *outsourcing*, atau bengkel, tukang. Ini akan mempercepat pekerjaan anda dan membuat anda punya waktu luang.

3. ***Ambil Jeda:*** Pastikan Anda mengambil jeda secara teratur selama jam kerja. Berjalan-jalan singkat, shalat, minum teh atau kopi, meditasi, atau sekadar mengambil napas dalam-dalam

dapat sangat membantu meredakan stres.

4. ***Olahraga dan Gaya Hidup***

***Sehat:*** Olahraga yang teratur, pola makan sehat, dan istirahat dan tidur yang cukup adalah penting dan memiliki dampak positif pada kesejahteraan dan mengurangi stres.

5. ***Keseimbangan Kerja dan***

***Keluarga:*** Luangkan waktu untuk diri sendiri, keluarga, dan aktivitas yang Anda nikmati di luar pekerjaan. Keseimbangan ini

penting untuk menjaga kesejahteraan mental dan fisik.

6. ***Liburan atau Cuti:*** Mengambil waktu untuk istirahat yang sungguh-sungguh, bahkan jika hanya sebentar, dapat membantu memulihkan energi dan mengatasi stres yang terakumulasi.
7. ***Belajar Mengatakan Tidak:***  
Berbicaralah dengan atasan atau pemberi pekerjaan, jika merasa beban kerja terlalu berat.  
Diskusikan keterbatasan Anda dengan transparan dan cari solusi bersama.

Jangan ragu untuk mengatakan "tidak." Katakan tidak dengan wajah yang tulus dan senyum, dan sampaikan bahwa waktu anda sudah benar-benar sangat terbatas. Memang sangat sulit di awal, tetapi dengan berlatih akan membuat anda terbiasa. Tetapkan sendiri batas yang realistis bagi diri anda, untuk mencegah penumpukan tugas yang tidak terkendali. Ketidakmampuan mengatakan tidak membuat semua pekerjaan diterima dan berpotensi tidak selesai atau anda yang menderita stres.

8. ***Minta Dukungan:*** Bicarakan perasaan Anda dengan teman, keluarga, atau profesional kesehatan mental. Mendapatkan dukungan dan mendengarkan pendapat luar dapat membantu anda melihat persoalan dengan cara yang berbeda, dan bisa meredakan stres.

## 9. ***CTC THERAPY***

Jika poin 1 sampai dengan poin 8 tidak membuahkan hasil yang signifikan, saatnya melakukan cara yang lebih radikal. Yaitu

menggunakan teknik CTC  
Therapy.

Seperti yang sudah dijelaskan di dalam topik "CTC Therapy" dan "Bebaskan Stres Dalam 10 Menit" anda akan membersihkan stres dengan langkah-langkah di bawah ini:

1. Duduk tegak dan santai:

Duduklah dengan tegak dan santai, lalu panggillah perasaan trauma yang membuat stres terkait dengan beban pekerjaan yang sering mengganggu.

Mungkin Bos marah-marah, atau pelanggan marah, atau suami marah, atau pernah menderita kerugian besar akibat deadline atau hal lain yang membuat trauma dan stres ketika banyak pekerjaan.

## 2. Temukan penyebab stres:

Sadari beban kerja apa yang paling sering membuat anda merasa stres. Pilih satu saja pekerjaan yang paling sering membuat anda stres. Ingatlah lalu kaitkan dengan kejadian buruk masa lalu yang membuat

anda trauma. Jika kejadiannya lebih dari satu kejadian atau berulang, pilihlah peristiwa yang paling buruk atau paling membuat anda stres.

3. Fokus pada peristiwa penyebab:

Selanjutnya fokuslah pada peristiwa yang anda pilih dengan detail, situasinya, warnanya, suaranya, sentuhannya kalau ada, baunya kalau ada.

4. Fokus pada satu perasaan :

Perhatikan, perasaan stres seperti apa yang muncul ketika

anda fokus pada peristiwa itu, mungkin takut, tertekan, was-was, marah, kecewa, tak berdaya, atau perasaan lain.

Jika perasaan yang muncul lebih dari satu, pilih salah satu yang paling mengganggu, lalu fokuslah pada perasaan itu.

5. Lakukan tepukan: Sambil fokus pada perasaan itu, lakukan tepukan di area bawah rahang dengan telapak tangan secara menyilang. Lakukan hal ini selama kira2 10 menit.

Jika anda berhasil fokus, biasanya stres sudah berkurang jauh. Jika ternyata masih ada sisa perasaan stres, lakukan lagi dengan cara yang sama tetapi dengan peristiwa yang berbeda.

Jika intensitas perasaannya sangat tinggi mungkin perlu dilakukan beberapa kali.

Lakukanlah sehari tiga kali sampai perasaannya benar-benar bersih.

## JOIN KELAS ONLINE CTC PRACTITIOER

Hanya Rp. 1.000.000,-. Dgn benefit:

- 3x Zoom @ 3 jam (Total 9 jam)
- Sertifikat CTC Practitioner
- Gelar profesi C.CTC
- Membership ICPA 4 negara
- Konsultasi tak terbatas

Dapatkan diskon inden 50%, S&K berlaku,  
dengan isi form di link:

<https://forms.gle/Yj9XWGEbKgyrSDXj8>

Dan hub admin segera.

# MENYIKAPI PERUBAHAN TEKNOLOGI

Perubahan teknologi atau perubahan organisasi bisa menjadi sebab yang signifikan terjadinya stres. Alasan yang umum adalah tidak bisa mengikuti perubahan karena datangnya teknologi baru. Jika anda adalah karyawan menjadi korban dalam perubahan teknologi atau organisasi, berikut adalah beberapa langkah yang dapat diambil:

1. ***Selalu Fleksibel***: Ada quote yang berbunyi "Tidak ada yang tetap, yang tetap adalah perubahan." Quote ini mengingatkan kita bahwa kita harus selalu siap untuk menghadapi perubahan. Apalagi dalam zaman digital di mana perubahan sangat cepat terjadi. Maka kesiapan mental untuk berubah mutlak diperlukan. Jadilah fleksibel, dan selalu bayangkan bahwa kondisi saat ini pun akan berubah lagi.
2. ***Ambil Inisiatif Belajar***: Jika perubahan teknologi melibatkan

alat atau sistem baru, ambil inisiatif untuk belajar dan menguasai penggunaannya. Proaktif, mendahului belajar mandiri, cari cara untuk bisa belajar mandiri, jangan menunggu pelatihan dari perusahaan. Ini akan membuat anda melangkah lebih cepat dari yang lain, dan Anda akan merasa lebih percaya diri.

Berbicaralah dengan atasan atau manajemen mengenai kebutuhan Anda terkait perubahan teknologi. Jika Anda merasa memerlukan lebih banyak

pelatihan atau dukungan, jangan ragu untuk mengungkapkannya.

3. ***Pertimbangkan Keterlibatan:***

Jika ada peluang untuk berkontribusi dalam implementasi teknologi baru, seperti menjadi bagian dari tim pelatihan atau uji coba, pertimbangkan untuk terlibat. Ini bisa memberikan Anda pemahaman lebih mendalam tentang perubahan tersebut.

4. ***CTC Therapy:*** Berbicara memang mudah, "fleksibel, inisiatif belajar mandiri, terlibat" ini hanya berlaku bagi generasi Y dan

Z, namun beberapa generasi X mungkin mengalami kesulitan dalam beradaptasi.

Padahal sebenarnya perasaan sulit beradaptasi ini hanya mental blok belaka. Ketika mental block ini berhasil dibersihkan, tiba-tiba anda menjadi tidak takut lagi belajar teknologi, lalu anda bersedia mencoba, dan yang terpenting tidak stres menghadapi perubahan.

Kita akan buktikan bahwa perasaan sulit ini hanya mental block dan bisa dibersihkan

dengan CTC Therapy.

Seperti yang sudah dijelaskan di dalam topik "CTC Therapy" dan "Bebaskan Stres Dalam 10 Menit" anda akan membersihkan stres dengan langkah-langkah di bawah ini:

1. Duduk tegak dan santai:

Duduklah dengan tegak dan santai, lepaskan semua pikiran lalu fokus pada perasaan stres anda akibat datangnya teknologi baru.

2. Temukan apa alasan utama yang menjadi penyebab stres dengan datangnya perubahan karena teknologi baru? Apakah sudah terbayang akan dimarahi pelanggan, atau bakal susah belajar lagi, atau bakal buat laporan bakal jadi lebih ribet, atau biasanya data menjadi amburadul, atau apa? Jika banyak hal yang muncul, pilih salah satu yang paling bikin stres atau cemas.

3. Fokus pada perasaan: Sambil fokus pada penyebab stres,

perhatikan perasaan yang muncul, mungkin cemas, mungkin capek, perasaan tidak mampu, atau frustrasi, atau perasaan lainnya. Jika yang muncul lebih dari satu, pilih satu perasaan yang paling kuat, lalu fokuslah pada satu perasaan itu saja.

4. Lakukan tepukan: Sambil fokus pada satu perasaan mental block yang anda pilih itu, lakukan tepukan di area bawah rahang dengan telapak tangan secara menyilang. Lakukan hal ini selama kira2 10 menit.

Jika anda berhasil fokus,  
biasanya perasaan buruk mental  
block itu berkurang jauh.  
Namun jika masih ada sisa,  
lakukan lagi dengan cara yang  
sama.

Jika intensitas perasaannya  
sangat tinggi mungkin perlu  
dilakukan beberapa kali.  
Lakukanlah sehari tiga kali  
sampai perasaan mental block  
itu benar-benar bersih.  
Setelah mental block bersih,  
maka anda menjadi semangat

dan biasanya menjadi banyak ide solusi.

## JOIN KELAS ONLINE CTC PRACTITIOER

Hanya Rp. 1.000.000,-. Dgn benefit:

- 3x Zoom @ 3 jam (Total 9 jam)
- Sertifikat CTC Practitioner
- Gelar profesi C.CTC
- Membership ICPA 4 negara
- Konsultasi tak terbatas

Dapatkan diskon inden 50%, S&K berlaku,  
dengan isi form di link:

<https://forms.gle/Yj9XWGEbKgyrSDXj8>

Dan hub admin segera.

# KESIMPULAN

Apapun masalah dihadapi seseorang, sumber terbesarnya adalah emosi. Masalah akan tampak jauh lebih rumit ketika ada perasaan yang buruk yang menyertai.

Terapi mandiri dengan CTC dengan mudah membuang emosi negatif atau perasaan buruk. Ketika perasaan buruk bersih, maka

masalah menjadi tampak jauh lebih mudah atau bahkan sudah selesai.

Kunci keberhasilan *CTC Therapy*, adalah fokus pada perasaan buruk yang akan dibersihkan, sambil lakukan gerakan *neck squeezing* (memutar leher) atau *clapping* (tepuk-tepuk di bawah dagu).

# REFERENSI

Buku:

- Multazam, Jumala. (2017).  
Impossible Is Nothing - CTC  
Therapy Manual. (Edisi Pertama).  
ISBN: 978-623-07715-0-8

# Annex 1 - Tentang Penulis

Nama: Jumala Multazam

Lahir di Kudus - Jawa Tengah -  
Indonesia, 1964

Alamat: Semarang - Indonesia

Media Sosial :

- [instagram.com/jumalamultazati](https://www.instagram.com/jumalamultazati)
- [tiktok.com/@jumalamultazamofficial](https://www.tiktok.com/@jumalamultazamofficial)
- [youtube.com/@jumalamultazam](https://www.youtube.com/@jumalamultazam)
- [facebook.com/jumala.mul/](https://www.facebook.com/jumala.mul/)

Peran dan Sertifikasi

- Founder CTC Center Semarang

- Founder Speaks Academy Semarang
- Founder teknik Creative Trauma Cleansing (CTC) Therapy
- Founder Indonesia CTC Practitioners Association (ICPA)
- Penulis buku Psikologi dan Motivasi
- International Certified NLP Trainer, by NFNLP USA
- International Certified NLP Coach, by NFNLP USA
- National Certified NLP Master Trainer, by Neo NLP Indonesia

## JOIN KELAS ONLINE CTC PRACTITIOER

Hanya Rp. 1.000.000,-. Dgn benefit:

- 3x Zoom @ 3 jam (Total 9 jam)
- Sertifikat CTC Practitioner
- Gelar profesi C.CTC
- Membership ICPA 4 negara
- Konsultasi tak terbatas

Dapatkan diskon inden 50%, S&K berlaku,  
dengan isi form di link:

<https://forms.gle/Yj9XWGEbKgyrSDXj8>

Dan hub admin segera.

