

Skrip Untuk Menaikkan Berat Badan

(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.

Sebelumnya, anda berkata kepada saya bahwa anda ingin menaikkan berat badan anda. Hal ini dapat anda lakukan. Anda adalah orang yang sangat pandai. Anda tahu bahwa tubuh anda membutuhkan beberapa jenis makanan agar menjadi sehat dan kuat. Dengan nutrisi yang tepat, tubuh anda akan menjadi lebih kuat dan lebih sehat.

Untuk mencapai berat badan ideal, anda mengkonsumsi makanan dengan jenis yang tepat, dan dalam jumlah yang tepat. Anda menikmati setiap olahraga yang anda lakukan. Anda menjadikan olahraga sebagai bagian dalam hidup sehari-hari karena anda tahu bahwa anda terlihat dan merasa lebih baik ketika anda sedang berolahraga.

Saat ini anda sedang membentuk suatu pola makan yang sehat sehingga anda dapat mencapai berat badan yang ideal. Berat badan anda akan naik sampai pada berat yang ideal bagi tubuh anda dan anda meningkatkan berat badan di bagian-bagian tubuh yang membutuhkan. Tubuh anda dalam kondisi yang sehat dan prima. Bentuk tubuh anda sesuai dengan yang anda inginkan.

Anda mempunyai sebuah gambaran di dalam pikiran anda mengenai bagaimana anda ingin terlihat. Anda tahu tubuh anda membutuhkan makanan, air, dan udara agar dapat tetap hidup. Sekarang anda mengkonsumsi makanan dengan jenis dan jumlah yang tepat untuk membantu anda mencapai dan mempertahankan berat ideal anda. Anda mendapatkan semua yang anda butuhkan untuk menjadi sehat dan bahagia.

Hipnosis adalah cara yang paling efektif untuk mengubah suatu kebiasaan. Banyak orang tidak menyadari bahwa hipnosis dapat melakukan lebih banyak hal lagi disamping perubahan sederhana atau menghilangkan kebiasaan yang negatif. Pada saat ini, semua dan masing-masing sugesti yang saya berikan kepada anda mulai masuk ke dalam pikiran bawah sadar anda. Semakin lama, sugesti-sugesti ini semakin membawa pengaruh positif pada diri anda, bahkan setelah sesi ini selesai. Anda akan menyadari bahwa dari hari ke hari anda merasa lebih sehat dan lebih kuat. Anda merasa bahagia dan tercukupi.

Anda fokus pada apa yang anda inginkan dan anda akan mendapatkannya! Ijinkan pikiran anda untuk fokus pada hasil positif yang anda inginkan. Ketika anda sedang fokus, energi yang ada di dalam setiap pemikiran anda, mengubahnya menjadi kenyataan. Anda terlihat dan merasa sangat nyaman!

Anda mungkin terkejut ketika anda mulai menyadari betapa luar biasanya hal yang anda rasakan sekarang. Makanan bergizi yang dulu mungkin tidak menarik bagi anda, sekarang adalah makanan yang anda nikmati. Banyak tekstur dan rasa yang sekarang terasa begitu enak bagi anda. Anda mengkonsumsi makanan dengan jenis dan jumlah yang tepat untuk menjadi sehat, kuat, dan bahagia. Anda terbuka untuk mencoba makanan baru yang baik bagi anda. Anda merasa lebih percaya diri dan merasa lebih

baik akan diri anda sendiri. Masa depan anda terlihat lebih cemerlang dan lebih bahagia setiap harinya.

Anda akan mulai melihat perubahan dalam tubuh anda mulai minggu depan. Berat badan anda mulai meningkat dan anda menjadi lebih percaya diri karenanya. Anda tidak akan kelebihan berat badan, tapi anda mencapai berat ideal anda dan dapat mempertahankan berat anda pada berat yang ideal dan sehat bagi anda. Anda merasa lebih baik terhadap diri anda sendiri daripada sebelumnya. Tapi, ini barulah permulaan. Ketika berat badan anda mulai meningkat, keluarga dan teman-teman anda mulai memberikan komentar tentang seberapa baik anda terlihat. Mereka melihat perbedaan dalam penampilan anda, tapi hanya diri anda sendiri yang dapat merasakan perbedaan dari dalam diri anda. Anda merasa dicintai. Anda merasa percaya diri. Anda dapat dan anda akan mencapai berat ideal anda dan merasa bahagia dengan diri anda yang baru.

Tidak ada satupun pikiran, ingatan, gambaran, ide, perasaan atau sensasi dari seseorang di masa lalu, yang di masa depan dapat mencegah anda untuk mencapai berat ideal anda. Anda merasa menjadi lebih positif. Anda merasa optimis terhadap masa depan anda. setiap hari, anda berpikiran jauh ke depan. Anda merasa menjadi sangat sehat dan sejahtera. Ini adalah awal dari kehidupan baru anda. Anda sekarang adalah orang yang selalu anda inginkan untuk menjadi. Anda sangat luar biasa! Anda hebat! Anda dicintai oleh orang-orang!