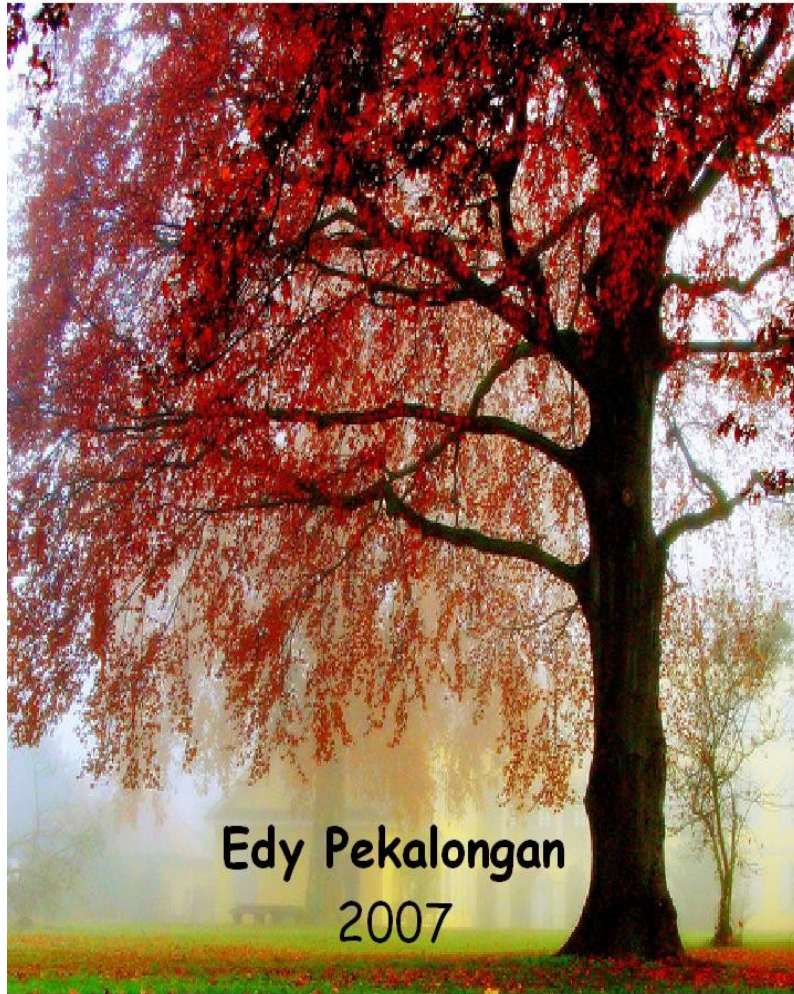


# Terapi **Marah** dengan **Menggambar**

Untuk menghapus kemarahan terpendam  
dan menanamkan benih kesabaran



ANGER MANAGEMENT  
melalui Terapi Menggambar  
untuk  
Remaja dan Dewasa

**Buku Panduan  
Terapi Marah dengan Menggambar**



Karya :  
Edy Pekalongan  
2007

## **Persembahan**

Karya ini dipersembahkan untuk :  
Orang-orang yang berusaha mencari kedamaian dalam hidupnya.

## Kata Pengantar

Pada suatu malam saya menonton berita disebuah televisi swasta, yang menayangkan sebuah acara terapi melukis untuk melepaskan trauma dan kegelisahan batin . Acara tersebut di selenggarakan oleh Prof. Ni Luh Ketut suryani dari bali.

Menyaksikan tayangan tersebut saya berfikir bagaimana caranya agar dengan menggambar bisa melepaskan timbunan marah/dendam yang terpendam dalam diri seseorang selama bertahun tahun dan menanamkan nilai nilai kesabaran.

setelah kurang lebih 6 bulan kemudian, pada suatu malam ketika sedang berbaring sambil melamun kegelisahan saya terjawab dengan datangnya suatu inspirasi berupa gambaran sebuah terapi menggambar.

seperti arcimedes yang berteriak eureka...  
sayapun segera beranjak menuliskan konsep yang muncul tersebut dari awal sampai akhir.

kemudian saya coba menuangkan gagasan tersebut dalam tahapan proses menggambar simbol simbol. Karena sejatinya terapi ini adalah bukan menggambar sembarang objek namun hanya menggambar simbol simbol emosi.

lalu muncullah simbol pohon kesabaran dan pohon kemarahan.

kenapa memilih pohon ?

karena pohon itu dikenal oleh semua manusia, dari manusia primitif sampai modern.

Singkat cerita , saya meminta beberapa teman menjadi objek percobaan terapi saya.

Sahabat mahasiswa sebanyak 3 orang mau mendukung penelitian saya tersebut. Ekperimen Terapi yang pertama saya lakukan dan setelah itu saya merasa lelah sekali selama 2 hari, seperti terkuras stamina saya.

beberapa proses saya ganti dan sesuaikan lalu di uji kepada 2 orang teman mahasiswi yang bersedia menjalani ekperimen terapi. Sampai akhirnya saya merasa mantap dengan keseluruhan tahapan terapi yang saya lakukan, dari hasil terstimonial meraka merasa terbantu dengan terapi ini.

akhirnya saya memutuskan menulis lengkap konsep tahapan2 terapi ini dan memberinya nama terapi Marah dengan menggambar.

Tak lama ada permintaan dari teman teman mahasiswa untuk di terapi secara privat .

Lalu saya berinisiatif mengadakan acara terapi emosi secara massal untuk 30 orang, bersamaan dengan sebuah acara pentas musik di kampus.

Kegiatan terapi bertempat disebuah ruangan yang tidak jauh dari lokasi pentas musik di kampus kami siang itu. Beberapa teman menghawatirkan peserta akan sulit berkonsentrasi.  
dan nyatanya semua proses berlangsung cukup baik.

Berisiknya suara pentas musik ,cukup membuat peserta tidak nyaman tapi tidak membuat konsentarsi mereka pecah . Mereka mengandalkan suara saya dari alat pengeras suara yang memandu tahapan terapi sampai akhir. Sebagian merasa seperti dihipnotis oleh suara saya sehingga konsentrasinya tidak pecah.

Perlu diketahui biaya terapi yang saya terapkan pada acara terapi massal pertama adalah seribu rupiah. Dana untuk penyelenggaraan acara saya cari dari donatur termasuk rektor kampus untuk menutup pengeluaran.

komentar para dosen pada saat itu menganggap saya kurang rasional (mungkin tidak enak kalau mengatakan saya agak sinting ) dengan menetapkan harga seribu rupiah/ orang.

Ada suatu alasan mengapa seribu rupiah.

saya ingin memberikan penghormatan kepada mata uang Republik Indonesia bahwa seribu rupiah yang dianggap uang kecil bagi sebagian orang, bisa digunakan untuk mengikuti terapi Marah dengan menggambar.

Kemudian saya adakan sesi kedua terapi untuk pelajar di kota pekalongan.

ada sebuah stasiun radio meminta saya berbicara tentang acara tersebut dan sebuah koran lokal memuat berita tentang terapi ini.

Sebuah fakta menarik adalah ada seorang dosen yang menanyakan kepada saya.

apakah saya sudah cukup ahli melakukan terapi dan lulus sebagai trainer.

ketika saya jawab sayalah penyusun konsep/penemu model terapi ini, dia langsung diam dan sedikit sinis.

saya tidak tahu pasti, kemungkinan ada sebagian orang dewasa yang meremehkan anak muda indonesia. Mungkin dalam benak mereka muncul pertanyaan;

apa mungkin anak muda bisa menemukan suatu metode terapi emosi?

apalagi pemuda itu bukan mahasiswa psikologi ,hanya mahasiswa ekonomi.

Apa betul dia seorang yang mampu dan bertanggungjawab ?

saya menerima dengan senang hati semua keraguan orang orang kepada saya.

dan saya tidak memaksa semua orang untuk percaya.

saya ingin membuktikan bahwa pemuda indonesia ,

tidak semuanya hanya bisa hura hura, pasif terhadap penelitian.

Apalagi karena saya pemuda yang tinggal di kota kecil bukan tinggal di kota metropolitan,

apa mungkin punya wawasan yang cukup ?

apa punya potensi ?

Untunglah seorang teman di milis psikologi transformatif pernah menasehati saya dengan pendapatnya :

“ sekarang jamannya tehnologi, dunia tak selebar pekalongan .

tinggal konek internet, mas edy bisa berdiskusi dengan siapa saja. Bisa dengan saya di jakarta atau anggota milis kita di luar negeri atau yang tugas di pedalaman. “

saya bersyukur ada internet.

saya awalnya tidak berniat menulis buku ini. namun saya hanya ingin mendokumentasikan

ketrampilan ini dalam bentuk tulisan agar pengetahuan ini tidak musnah dan

siapa tahu bisa bermanfaat untuk orang lain dan bagaimana caranya agar ketrampilan ini bisa tersebar luas. ya mungkin harus di terbitkan.

saya ucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu

buku ini terbit . saya tidak mau menyebutkan nama anda satu per satu  
nanti yang tidak disebutkan merasa iri.

jadi biarlah diri saya yang mencatat tindakan baik anda.  
semoga saya bisa membalas budi baik anda.

sambil mengatupkan kedua tangan saya didada  
saya ingin mengucapkan salam kepada anda yang membaca buku ini:

" semoga anda berbahagia "

selamat menikmati terapi Marah dengan menggambar ...

salam,  
edy pekalongan  
2007

## Memahami Marah

sore itu saya sedang mendengarkan keluhan shinta, seorang perempuan 21 tahun, sebagai karyawan rental film, dia merasa hari itu tidak menyenangkan karena perkataan seorang pelanggan yang tidak mengenakkan hatinya.

"resiko kerja bagian pelayanan ya seperti ini" sambil menghela nafas panjang. dia meneruskan perkataannya "tidak boleh marah sama pelanggan, tapi kalau memendam marah terus lama lama saya bisa mati berdiri, apa yang sebaiknya saya lakukan?". pembicaraan itu berlanjut dengan saran yang saya berikan tentang bagaimana menyalurkan marah dengan cara aman.

marah merupakan sebuah bentuk emosi yang dimiliki manusia. lalu bagaimana kita bisa memahami emosi ini, anda bisa menyimak uraian di bawah ini.

### Terjadinya Marah

Daniel Goleman, penulis buku *emotional Intelligence* (1995) menjelaskan pemicu marah yang paling umum adalah perasaan bahaya atau terancam. Ancaman yang dimaksud bukan saja berupa ancaman fisik langsung, melainkan seperti yang sering terjadi, berupa ancaman simbolik yang menyinggung harga diri atau martabat, misalnya diperlakukan tidak adil, dikasari, dicacimaki, diremehkan, frustrasi setelah mengejar target penting.

Pada kasus orang marah atau cemas, hormon ikut berperan di dalamnya. Menurut buku *Accelerated learning* karya Colin Rose and Malcolm JN, Ketika anda cemas berlebihan, maka sistem limbik di otak anda akan bereaksi.

Sistem limbik terletak di bagian tengah otak, Komponen limbik antara lain hipotalamus dan amigdala. Sistem limbik berfungsi mengendalikan emosi, mengendalikan hormon, memelihara homeostasis, rasa haus, rasa lapar, seksualitas, pusat rasa senang, metabolisme dan juga memori jangka panjang.

Saat dalam kondisi bahaya Hipotalamus melepaskan hormon CRF (Corticotrophin Releasing Factor). CRF tersebut lantas meluncur menuju hipofise di bagian bawah Hipotalamus, dan memancing keluarnya hormon lain, ACTH (Adrenocorticotrophin Hormone).

ACTH ini lantas masuk ke dalam aliran darah, dan kemudian menuju kelenjar anak ginjal. Di sana ACTH melepaskan hormon Cortisol yang merangsang saraf simpatis mengeluarkan adrenalin. Saat itulah anda akan merasakan jantung anda berdebar-debar, berkeringat dingin, gemeteran, sampai ingin kencing.

### Jenis Marah

beberapa jenis marah dikemukakan oleh Mark Gorkin (2001) seorang konsultan pencegahan stres dan kekerasan untuk US Postal Service, dalam situs stressdoc.com membagi marah dalam empat macam. yaitu purposeful, spontaneity, constructive dan destructive.

Dikatakan purposeful ketika ekspresi marahnya disengaja, dengan kadar pertimbangan atau perhitungan yang cukup; juga dengan kadar pengendalian diri yang berarti.

Dikatakan spontan, ketika ekspresi marah dilakukan secara tiba-tiba dengan sedikit pemikiran atau perencanaan; dengan kadar pengendalian diri yang sedikit moderat.

Dikatakan konstruktif ketika ekspresi marah tegas serta menyatakan integritas dan batas privasi seseorang tanpa secara objektif bermaksud untuk mengancam atau melanggar integritas dan batas pribadi orang lain.

Dan dikatakan destruktif ketika ekspresi marah ditumpahkan tanpa rasa bersalah dan secara kokoh mempertahankan identitas dan batas privasi seseorang dengan maksud untuk mengancam atau melanggar integritas dan batas pribadi orang lain.

## **Menyikapi Marah**

cara orang menyikapi marah berbeda beda, diantara sikap yang diambil oleh sebagian orang adalah memendam marah tersebut untuk sementara, ada sebagian orang berfikir dengan memendam marah bisa mengunci marah tersebut agar tidak meledak. tindakan itu mungkin membantu pada saat tertentu, namun Charlotte Sanborn, Ph.D., dari Dartmouth College, berpendapat jika kita memendam marah untuk meredakannya hal itu tidak bermanfaat untuk masa depan. karena tindakan itu cuma menunda ekspresi marah. pada akhirnya marah yang kita pendam itu akan mengarah pada penyakit yang berhubungan dengan stress atau ledakan amarah

## **Marah dan kesehatan**

" gara gara marah kesehatan anda bisa terganggu " kalimat itu terus teringiang di dalam kepala saya. setelah saya membaca beberapa artikel kesehatan tentang dampak marah bagi kesehatan.

apa mungkin marah bisa ikut mempengaruhi kesehatan ? tentu saja.

Dr. Elaine Eaker, pimpinan peneliti dan presiden Eaker Epidemiology Enterprises, menuturkan bahwa marah membantu percepatan pembentukan atrial fibrillation yang berpengaruh pada percepatan denyut jantung. Atrial fibrillation dapat memicu timbulnya stroke karena dua ruang dalam jantung menjadi kewanjatan memompa darah keluar. Studi Eaker melibatkan tak kurang 3.000 orang beragam usia di Framingham, Massachusetts- Amerika Serikat.

penelitian Dr Rosalind Wright dari Harvard School of Public Health di Boston, Massachusetts, AS kemarahan dan permusuhan mengakibatkan penurunan fungsi paru-paru pada lelaki dewasa

Profesor Edward Suarez dari Duke University di North Carolina , dalam jurnal Brain Behaviour and Immunity yang diulas oleh Reuters Health edisi 30 Maret 2007 . mengatakan bahwa Pria yang bertemperamen buruk dan mengalami depresi mempunyai risiko penyakit jantung, diabetes, atau hipertensi yang lebih tinggi. Namun, bila perilaku tersebut dapat mereka perbaiki, maka risiko untuk terkena berbagai penyakit tersebut pun dapat dikurangi

Selama kurun waktu 20 tahun, Prof. Suarez dan timnya melakukan pengujian terhadap 313 pria veteran perang Vietnam. Penelitian berakhir pada tahun 2002.

Bagaimana dengan kaum hawa?



Menurut Prof. Sandra P. Thomas, dosen ilmu keperawatan dari Universitas Tennessee di Norkfils, AS, dan penulis buku *Women and Anger*, marah akan menjadi masalah bagi wanita bila sering muncul dan mengekspresikan marah tersebut dengan meledak-ledak akan beresiko terkena penyakit jantung.

disisi lain marah itu juga sehat, terbukti dari. Hasil penelitian *Institute for Mental Health Initiatives* mengungkapkan bahwa marah bisa berarti sehat. Bahkan, lebih sehat ketimbang memendam perasaan jengkel.

penyaluran emosi yang positif bisa dilakukan antara lain dengan melakukan rileksasi, olah raga , curhat dalam bentuk tertulis/bicara/menggambar, tertawa, berdoa. berpikir positif, atau anda memilih mengunjungi pusat konseling/terapi untuk mendapatkan bimbingan.

salah satu alternatif penyaluran marah secara positif adalah menjalani terapi marah dengan menggambar. yang memadukan berbagai metode untuk menghapus kemarahan terpendam anda di masa lalu dan menanamkan nilai nilai kesabaran.

penting sekali menyembuhkan "Luka marah" yang tinggal dalam diri kita. Jika kita tidak hapus secara keseluruhan, Sampah kemarahan akan terbawa terus, sampai akhirnya membusuk dalam hati kita selamanya.

## **Daftar Pustaka**

Daniel Goleman

([http://en.wikipedia.org/wiki/Daniel\\_Goleman](http://en.wikipedia.org/wiki/Daniel_Goleman) , diakses 30 September 2007 )

Colin Rose and Malcolm JN

(sumber :<http://hil4ry.wordpress.com/2007/07/26/pembagian-otak-manusia/> diakses 30 September 2007 )

Mark Gorkin

(sumber : Majalah Intisari Edisi Oktober 2001, diakses 28 September 2007)

Charlotte Sanborn, Ph.D.

(dikutip dari situs <http://fsap.harvard.edu/managinganger.htm> , diakses 28 September 2007)

Dr. Elaine Eaker

( sumber :<http://www.jaist.ac.jp/~rac/pub/kanigara/id/Home/amarah.htm> Diakses 28 september 2007 )

DR. Rosaline W

(sumber:[http://www.conectique.com/get\\_updated/article.php?article\\_id=4114](http://www.conectique.com/get_updated/article.php?article_id=4114) Diakses 28 september 2007 )

Prof . Suarez

(sumber :sumber :<http://www.kalbe.co.id/index.php?mn=news&tipe=detail&detail=18902>, diakses 29 sept ember 2007 )

## DAFTAR ISI

1. Pengantar buku
2. wawancara
3. peralatan petunjuk penggunaan panduan terapi
4. panduan pengantar terapi & panduan gambar
5. panduan utama terapi marah ( dibacakan orang lain )
6. latihan setelah terapi
7. penutup

## WAWANCARA

### **Terapi Marah dengan Menggambar**

Untuk mengenal Terapi marah dengan menggambar bisa menyimak uraian di bawah ini:

#### **apa itu terapi Marah dengan menggambar ?**

sebuah terapi alternatif untuk menghapus kemarahan yang terpendam masa lalu dan menanamkan nilai nilai kesabaran. Bisa digolongkan kedalam art therapy.

#### **metodenya seperti apa ?**

metodenya menggabungkan rileksasi ,imajinasi , menggambar ,warna, dan sugesti. Kadang kadang saya menambahkan musik dan sesi minum kopi didalamnya untuk acara diskusi tambahan setelah terapi.

#### **hasilnya seperti apa ?**

saya malah menekankan prosesnya. Hasilnya akan sangat bergantung pada keseriusan setiap orang dalam mengikuti setiap tahapan dalam proses terapi.

setiap orang berbeda beda kadar kemarahan terpendamnya ,jadi hasilnya pun berlainan setiap orang. Perlu saya sampaikan bahwa tidak ada hasil yang seketika, tapi perlahan lahan akan kelihatan perbedaannya. Perlu keseriusan dan kesabaran menjalani terapi dan latihan mandiri setelah terapi untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

#### **untuk siapa terapi ini?**

untuk orang yang memendam marah dan yang memerlukan bantuan menyalurkan marah secara positif, tentunya orang dewasa termasuk remaja. Kalau anak anak cenderung tidak suka menyimpan marah apalagi berpura pura menyembunyikan perasaannya, sebagian besar anak anak normal melampiaskan emosi secara spontan dan alami, berbeda dengan orang dewasa.

#### **apa yang perlu disiapkan untuk mengikuti terapi ini ?**

diperlukan motivasi dari dalam diri , sebuah buku gambar dan satu set crayon di tambah waktu luang kira kira 1,5 jam.

#### **apakah ada orang orang yang tidak bisa mengikuti terapi ini?**

ada.

pertama orang yang punya gangguan penghilatan (tuna netra ) , karena mereka tidak mengenali warna.

kedua orang yang tidak bisa menghayal/berimajinasi, karena terapi ini banyak menggunakan imajinasi.

dan terakhir orang yang tidak ingin di terapi, karena sia sia saja jika dipaksakan.

## **ada yang ingin anda sampaikan kepada yang ingin melakukan terapi ini ?**

saya hanya membantu anda menunjukkan jalannya ,  
semua terapi punya kemungkinan berhasil jika anda mau membantu diri anda sendiri untuk  
berubah karena tanpa kesungguhan dari dalam diri, semua terapi tidak ada gunanya.

## **apakah terapi ini akan menghapus emosi marah saya dan apa dampaknya memendam marah, banyak orang menyipkan marah juga baik baik saja ?**

terapi ini bertujuan menghapus emosi marah masa lalu yang terpendam dalam memori pikiran anda.  
bukan melenyapkan rasa marah.

karena emosi marah itu wajar dan harus di salurkan secara positif.  
kalau peyalurannya negatif dan melanggar hukum ,akan merepotkan diri kita sendiri

marah juga bisa menjadi alat untuk mencapai tujuan. Contohnya : bos marah akan membuat  
karyawan lebih giat bekerja.

istri marah bisa membuat suami pulang kantor tepat waktu.  
kekasih marah bisa membuat keinginannya di penuhi oleh pasangannya.

memancing lawan debat marah akan membuat tujuan kita menyingkirkan  
akal sehatnya tercapai dan sebagainya.

jadi marah yang di hapus adalah marah masa lalu yang belum sempat tersalurkan karena terpendam.  
seperti sampah emosi yang menumpuk di dalam memori pikiran anda dan anda ingin  
membuangnya.

kalau sudah terlalu banyak sampah emosi,  
itu bisa membuat daya tampung marah seseorang berlebihan dan sekali di picu  
emosi marahnya bisa meledak dan orang bisa kehilangan akal sehatnya sehingga melakukan  
tindakan kekerasan.

## **menurut anda kenapa orang suka memendam rasa marah ?**

karena terpaksa oleh keadaan . mungkin posisi pekerjaan tertentu seperti sebagai karyawan bagian  
pelayanan sering dibuat kesal oleh pelanggan namun tidak bisa marah karena posisi dan keadaan.

marah karyawan terhadap atasan.  
marah istri kepada suami. marah ibu kepada anak.  
marah seseorang terhadap keadaan lingkungan.

dan tidak semua orang punya solusi untuk menyalurkan kemarahannya.  
ada yang berteriak dan memukul , olah raga , makan berlebihan.  
tapi ada juga orang yang tidak tahu cara menyalurkan kemarahannya  
atau menunda kemarahannya sehingga menumpuk.

rasa lelah dan tidur nyenyak sedikit membantu meredakan kemarahan.  
tapi kadang kadang tidak semua kemarahan di salurkan

sehingga tersimpan saja dalam memori pikiran itulah yang di sebut kemarahan terpendam.

### **Lebih efektif mana antara terapi privat dan terapi massal.**

Terapi privat tentu lebih baik karena saya hanya menyesuaikan ritme menggambar untuk satu orang. Namun terapi massal juga ada batasannya . maksimal 20 orang untuk menjaga keefektifan setiap sesi terapi. Terapi massal harus menyesuaikan ritme menggambar banyak orang ,kadang kadang ada yang sangat cepat menggambar dan ada yang lambat dalam menggambar sehingga saya harus menyesuaikan waktu yang pas untuk semuanya dengan resiko yang menggambar cepat harus menunggu temannya yang menggambar lebih lambat sebelum menerima petunjuk tahapan proses terapi selanjutnya. Namun efektifitasnya kembali kepada kesungguhan peserta dalam menjalani terapi ini.

## **Percakapan tentang Terapi Marah dengan menggambar**

beberapa waktu yang lalu ada teman sebut saja Yudhi yang penasaran tentang terapi marah dengan menggambar. lalu dia menanyakan tentang terapi itu kepada saya, berikut obrolan saya dengan dia .

Y: yudhi

E : Edy Pekalongan

-----

**Y : terapi marah dengan menggambar apa bisa ?**

E : bisa sekali.

**Y : kalau aku ikut terapi, lalu harus menggambar apa ?**

E : menggambar simbol kemarahan terpendam yang muncul di pikiranmu.

**Y : oh.. aku kira gambar bebas. simbol marahnya apa ?**

E : simbolnya adalah pohon , pohon kemarahan . begitu aku menyebutnya. dan setiap orang mungkin berbeda jenis pohon yang muncul di pikirannya.

**Y : berapa lama terapi ini ?**

E : sekitar 1,5 jam.

**Y : apa saja yang dilakukan selama itu ?**

E : yang di terapi menjalani proses bertahap penghapusan kemarahan terpendam yang ada di memori pikirannya dengan menggambar. setelah data kemarahan terpendamnya di hapuskan akan di isi dengan data kesabaran , melalui visualisasi menanam "pohon kesabaran " .

**Y : jadi seperti menebang pohon lalu menanam pohon tapi dalam Pikirannya ?**

E : betul, orang yang mau terapi harus mampu membayangkan sesuatu dalam pikirannya. jadi prosesnya bolak balik dari membayangkan di dalam pikirannya lalu menggambar... ikut terapi seperti dibawa mengikuti alur suatu petualangan cerita di dalam pikirannya "menebang pohon marah " .dan menanam pohon "kesabaran "... akhirnya pohon kesabaran itu di gambar dan di beri nama.

**Y : gambarnya akan kamu tafsirkan begitu ?**

E : gambar digulung lalu diikat pake tali dengan mengucapkan pertanyaan /niat untuk "mengikat dan membuang marah dlm gambar tersebut " nantinya diserahkan ke saya untuk dibakar.

**Y : kenapa mesti di bakar ?**

E : karena kemarahan walaupun dalam bentuk gambar perlu juga dihancurkan.

**Y : efeknya apa setelah ikut terapi ini ?**

E :rasanya lelah tapi bukan lelah tubuh namun lelah pikiranmu, kadang ada ada yang sedikit pusing kepalanya.

**Y : kalo tidak lelah ?**

E : tandanya kamu tidak konsentrasi sungguh sungguh saat menjalani proses terapi dan tidak terjadi pemrograman ulang di memori pikiranmu .

**Y : memori marahnya terhapus semua ?**

E : kalau mengikuti instruksiku secara benar ya semoga akan begitu , informasi marah terpendam masa lalu nya akan terhapus. tapi.... seperti mencuci baju kotor setiap orang kekuatan mencuci bajunya beda beda , ada yang kuat 10 baju sekali cuci ada yang 3 baju dan hasilnya pun di sesuaikan dengan kemampuan masing masing individu . pasti ada file marah terpendam yang tersisa.

**Y : kenapa tidak ada standar yang sama ?**

E : kamu ini .. manusia kok dianggap mesin , manusia itu ya wataknya beda beda,unik dan tidak perlu di samakan. masak di standarkan seperti barang pabrik. Biarkan saja beda beda.

tertawa bareng....

## PERALATAN YANG DIPERLUKAN

### **alat alat yang harus di persiapkan.**

antara lain . sebuah buku gambar ukuran A3.dan sebuah buku gambar cadangan.

satu set crayon dengan warna minimal 10 buah.  
sebuah tali pengikat gulungan kertas , panjang 50 cm.

sebuah amplop coklat.. pena dan catatan.

sebuah pemutar mp3 palayer.. jika anda menginginkan musik pengantar.  
sebuah meja dan kursi untuk tempat anda menggambar .  
sebuah ruangan yang nyaman dan cukup tenang dan anda tidak terganggu  
untuk melakukan terapi ini. di pinggir pantai baik , di taman juga bole  
yang penting tidak ada gangguan dari pihak lain.

anda butuh seorang teman untuk membacakan petunjuk 2 terapi emosi ini.  
karena itu lebih baik . dan terapi ini bisa dilakukan 2 orang sekaligus .  
dan dengan satu oarang yang membaca instruksinya.

secangkir kopi untuk tiap orang yang mengikuti terapi ini .untuk diminum diakhir sesi.

...

### **peraturan yang perlu di lakukan selama terapi ini.**

#### **untuk pembaca instruksi :**

buat perjanjian dengan teman yang mau menjalankan terapi ini .agar menuntaskan semua instruksi  
sampai selesai .dan anda akan membacanya sampai selesai.

harus menyesuaikan cara membaca instruksi dengan kecepatan menggambar pseserta terapi.

tugas anda adalah mendampingi peserta terapi sampai selesai. termasuk mendampingi dia dalam  
alam imajinasinya atau hayalannya selama menggambar .

sebagian peserta ada yang kadang ketakutan selama proses terapi ini ,yakinkanlah mereka untuk  
meneruskan dengan bantuan anda.

kalo ada peserta yang sulit menghayal .. sebaiknya tidak usah ikut terapi ini .karena hasilnya  
percuma saja.

#### **untuk peserta terapi..**

1. sebaiknya lakukan semua aktivitas ke toilet sebelum terapi dilaksanakan. karena terapi ini  
butuh konsentrasi penuh.  
harus makan dulu sebelum mengikuti terapi ini.(perut tidak boleh kosong )
2. handphone harap di matikan.
3. semua petunjuk/instruksi harus dilakukan berurutan .tidak boleh acak.



4. peserta terapi harus mengikuti dari awal sampai kahir semua instruksi jika ingin hasil; yang maksimal.  
tidak di perkenankan satu peserta iku di tenagh tengah sesi intruksi .karena akan mengganggu yang laen.
5. proses rileksasi pembuka dan penutup wajib dilakukan. jika melakukan hanya salah satu saja.. saya tidak bertanggungjawab jika terjadi gangguan efek samping seperti : sulit tidur ..atau suka melamun dan susah konsentrasi.
6. lakukan dengan serius , jangan setengah setengah. kalau tidak ingin sebaiknya tidak usah melakukannya.
- 7.kalo anda berhenti di tengah tengah terapi ini. karena sesuatu alasan ,sebaiknya lakukan rileksasi penutup.  
dan anda boleh mencobanya lagi di laen waktu.
8. yang di butuhkan adalah menghayal dan menggambar ...anda bole menghayal dengan mata tertutup atao terbuka.  
yang jelas tidak perlu di pikir aneh atau lucu atau ga masuk akal..lakukan saja perintahnya pembaca instruksi.

## **PANDUAN GAMBAR**

anda perlu mendownload panduan gambar terapi emosi dalam format power point.  
Di dokument saya yang lain , silahkan anda masuk ke website: [www.scribd.com](http://www.scribd.com) lalu masukkan kata kunci di seach : edy pekalongan . Anda akan menemukan file : panduan gambar terapi emosi yang di perlukan sebagai pendamping dalam memandu membacakan langkah langkah terapi.

Kalau anda tidak menemukannya , silahkan anda kirim email ke : [edy\\_pekalongan@yahoo.co.uk](mailto:edy_pekalongan@yahoo.co.uk)

saya akan memberikannya kepada anda.

## TAHAP PERSIAPAN TERAPI

### **Pengantar**

Pengenalan diri saya kepada peserta , siapa saya.  
Dan siapa anda.

### **Pengumuman**

Bagi peserta terapi di mohon untuk ke toilet terlebih dahulu, sehingga tidak lagi terganggu ingin ke toilet pada saat melakukan terapi.

Handphone harap dimatikan. Harus... kecuali anda menunggu berita gawat darurat.  
Silahkan di getar.

Ikuti instruksi dan gunakan imajinasi anda.

Jangan takut salah menggambar , jika anda ingin berkomunikasi dengan saya . gunakan imajinasi anda . bercakap cakaplah dengan saya dalam pikiran anda. Karena saya yang akan menemani anda dalam pikiran anda.

### **Musik**

Didalam ruangan di nyalakan beberapa lilin dan siapkan beberapa aroma terapi yang menenangkan dan bunga.

Selanjutnya mendengarkan musik easy listening dan melihat contoh bentuk pohon dan pintu.

Putarlah musik musik yang menenangkan jiwa .  
Kemudian sambil mereka di suruh melihat gambar gambar yang ada di foto kopi atau slide.

### **Senam Rileksasi**

panduan senam rileksasi.

pertama anda harus berdiri/ duduk dengan tangan di atas meja , memejamkan mata , menarik nafas perlahan lahan dan hembuskan pelan sekali 3x

lemaskan jari jari tangan anda dengan cara ,menggenggam erat erat mengepalkannya dan membukanya perlahan - lakukan 3 kali .

kemudian bunyikan suara dari mulut anda. Durasi waktunya 10 detik.

aaaaa..... selama 10 detik lakukan 3x

kemudian bunyi ooooooo.... waktu yang sama.

kemudian bunyi ..uuuuuuuuuu....

kemudian bunyi mmmmmmmm..... waktu yang sama juga 3x.

kemudian pejamkan kedua mata anda dan letakkan kedua telapak tangan anda menutupi kedua mata anda selama 1 menit.

kemudian tetap pejamkan mata dan sentuh kedua pipi anda dengan telapak tangan anda tadi kira kira 30 detik.

Ganti kemudian telinga yang anda tutupi dengan kedua telapak tangan anda tadi. terakhir elus eluslah kepala anda sendiri dengan kedua telapak tangan anda 3 x.

**selesai.**

## PANDUAN INTI TERAPI MARAH DENGAN MENGGAMBAR

### Meditasi Pembuka

#### Langkah pertama :

posisi anda di buat nyaman mungkin dalam duduk.  
Rileks kan semua anggota badan. sekarang  
pejamkan mata anda dalam hitungan ke tiga.  
saya mulai mengitung sekarang. satu dua tiga..  
pejamkan sekarang.

dengarkan aba aba dari saya.  
saya akan membimbing anda memasuki pikiran anda sendiri.  
saat ini coba bayangkan sebuah pintu.  
pintu yang di depannya ada sebuah  
lampu penerangan sehingga anda bisa dengan jelas  
melihat ada tertulis nama anda di pintu tersebut.

sudah melihatnya..

ayo sekarang bersama dengan saya. saya memimpin di depan  
kita buka pintu itu. saya buka gagang pintunya. terbuka sekarang .  
ayo masuk.  
saya masuk dan anda juga ikut serta.

sudah masuk ke dalamnya .  
sekarang kita berada dalam sebuah ruangan dengan cahaya putih yang tidak menyilaukan  
anda aman bersama saya. di depan sana ada sebuah pintu lagi.  
lihat pintu itu juga bertuliskan nama anda.

mari kita menuju ke sana. ikuti saya.  
saya membuka gagang pintunya . saya buka .anda masuk dan saya akan masuk lalu menutup pintu  
ini.  
kita sudah di dalam sekarang.

pemandangan saat ini siang hari di sebuah halaman rumah.

kita berada di depan sebuah pintu gerbang rumah .di gerbang tersebut tertulis,

**"selamat datang di rumah nama anda tertulis disana "**

ini rumah anda. ayo kita buka gerbangnya.

anda menyimpan kunci gerbangnya dalam saku anda sekarang. coba anda ambil  
kuncinya dari dalam saku dan buka gerbang ini.

sekarang ini kita berada di sebuah halaman yang luas di areal rumah anda.  
lihatlah ke sekeliling.

halaman dengan rumput yang hijau di siang hari.  
anda bisa melihat pagar rumah di sekelilingnya.  
dan tentunya rumah anda yang megah di dalam areal properti ini.

lalu sekarang saya akan menemani anda membangkitkan kemarahan terpendam yang ada dalam diri anda.

dimana letak kemarahan terpendam itu ?

###

lihatlah sekelilingnya. ada rumput yang hijau di halaman. tapi di mana letak kemarahan terpendam anda ?

kita harus memanggilnya.

caranya adalah dengan memanggil kemarahan terpendam yang ada dalam jiwamu dengan kalimat yang akan saya tuntun , ikuti kata kata saya:

" aku memanggil kemarahan terpendam yang ada dalam jiwa dan pikiranku" 2x

lalu lihatlah ke tanah di bawah anda.  
dari dalam tanah itu akan muncul sebuah pohon kecil yang  
lama lama menjadi besar. biarkan saja.  
lihat dan perhatikan sampai pohon itu berhenti tumbuh.

lihat seberapa besar batangnya. bentuknya, rimbun daunnya, lalu  
lihatlah akan muncul buah berwarna merah kehitaman di seluruh pohon itu.

itu adalah buah kemarahan. lihat saja . biarkan.  
setelah itu gambarkan bagaimana rupa pohon kemarahan anda.

**-----menggambar 1. pohon kemarahan**

**langkah kedua :**

setelah mengetahui pohon kemarahan anda. sekarang anda saya beri keranjang kosong. tugas anda adalah memetik buah kemarahan yang ada di pohon tersebut. masukkan ke dalam keranjang sampai penuh. boleh langsung dengan tangan atau pakai alat.  
terserah anda.  
yang penting ,ambil buahnya dan masukkan ke dalam keranjang.

jika sudah penuh satu keranjang itu.  
gambarlah sebuah lingkaran untuk mewakili keranjang itu dan pindahkan isi buah dalam keranjang ke dalam lingkaran, dengan cara memenuhi lingkaran tersebut dengan warna. sampai penuh.

lakukan...

**lihat petunjuk gambar dua ..... ( lingkaran )**

lakukan sampai tiga kali.....

**langkah ketiga :**

saat ini lihatlah ke pohon kemarahan anda, mungkin masih terdapat banyak buah kemarahan di dahannya. sekarang anda perhatikan di luar halaman rumah anda.

ada 2 buah truk kontainer yang parkir di depan rumah anda. masing masing kontainer itu kosong. mari lihat kesana. perhatikan kontainer itu ,buka pintunya

.lihat kosong bukan ?

tugas anda selanjutnya adalah memasukkan buah kemarahan yang tersisa , ke dalam kontainer tersebut.

sekarang kembali ke halaman anda. saya memberi anda sebuah jaring nelayan , yang lebar dan sulaman jaringnya kecil .  
ambil jaring tersebut.

lalu pasang jaring tersebut di tanah sekeliling pohon kemarahan anda.

lingkarkan jaring itu, sehingga buah yang jatuh ke tanah akan tertangkap oleh jaring tersebut.

ayo lakukan sekarang.

sudah di pasang jaringnya ?  
sudah.

sekarang lihatlah ke salah satu sudut halaman rumah anda.  
disana ada sebuah kursi yang kokoh menyatu dengan tanah. seperti di cor beton. segera menuju kursi tersebut, duduklah. dan pasang sabuk pengaman yang anda di kursi tersebut.

karena kita akan merontokkan pohon kemarahan anda dengan gempa.

duduk di kursi pasang sabuk pengaman anda.  
sudah pasang sabuk pengamannya ?  
sudah.

dalam hitungan 10 mundur gempa akan terjadi  
anda aman di kursi tersebut.  
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 ... gempa menguncang sekarang...

berguncang guncang.... anda aman di situ.  
masih terjadi gempa.....  
dalam hitungan 5 mundur gempa akan berhenti

5 4 3 2 1.... gempa berhenti sekarang.

sudah berhenti.

lihatlah buah yang berserakan di tanah., untunglah anda sudah memasang jaring.

buah buah tersebut jatuh di atas jaring.

bangkit dari kursi anda.

lepas sabuk pengaman.

berjalanlah menuju pohon kemarahan anda.

sekarang lihatlah truk kontainer kosong yang parkir di halaman rumah anda.  
tugas anda sekarang adalah memasukkan buah kemarahan yang jatuh ke tanah tadi ke dalam kontainer kosong tersebut.

lakukan sekarang....  
masukkan ke kontainer. penuh....

penuhi... sampai penuh...

sudah penuh ?  
kalo sudah penuh .  
tutup pintu kontainer . kunci pintunya,  
sudah di kunci ?

sekarang . gambarlah sebuah kotak besar yang mewakili kontainer tadi.  
**( panduan gambar 3. kotak )**

Bayangkan anda memindahkan seluruh isi kontainer ke dalam kotak tersebut dengan memenuhi kotak tersebut dengan warna. terserah warna pilihan anda. penuh kotak tersebut ,jangan sampai ada ruang yang tersisa.

---

sekarang kembali ke halaman. lihat sisa sisa buah yang berserakan. tugas anda sekarang adalah ,membawa semua kotoran ,buah ,daun yang jatuh ke tanah untuk di masukkan ke dalam kontainer kedua yang lebih besar..

masukkan sekarang  
masukkan semuanya.... ini kotainer terakhir.  
kalo perlu masukkan sekalian jaringnya ke dalam kontainer.  
padatkan, penuhkan. sampai tak tersisa.

sudah penuh ?  
kalo sudah ,tutup pintu kontainer tadi,. kunci.

sudah di kunci ?  
sekarang gambar sebuah kotak yang lebih besar. pindahkan seluruh isi dalam kontainer yang kedua itu ke dalam kotak. dengan mengisinya dengan warna. sampai penuh warna. jangan sisakan ruang kosong .padatkan.  
lakukan sekarang....

## **langkah keempat**

sekarang kembali ke halaman rumah anda.  
lihatlah 2 truk kontainer tadi sudah tidak ada.  
mereka sudah berangkat.

sekarang gambarlah pohon kemarahan yang tersisa .  
yang ada di halaman rumah anda.  
lihat tingginya, lihat rimbun daunnya, lihat batangnya.  
dan anda tidak bisa melihat akarnya sedalam apa.

karena itu di bawah tanah.  
namun saya memberi ijin penglihatan anda untuk bisa menembus ke dalam tanah  
dan lihat sebesar apa akarnya dan sedalam apa .

sudah di lihat?  
lalu berapa kira kira tingginya ?

sekarang tugas anda adalah menggambar pohon tersebut. dari akarnya / batang sampai rimbun  
daunnya.  
dan kira kira seberapa tinggi pohon tersebut.

**.lihat gambar 4.( pohon kemarahan .... ukuran ketinggian dan akarnya )**

## **langkah kelima**

sekarang saya membawa kan anda seperangkat gergaji mesin.

perhatikan pohon tersebut.  
pikirkan kira kira titik mana saja yang akan anda potong agar pohon itu tumbang.  
perhatikan berapa titik yang akan anda pangkas.

hidupkan gergaji mesin ,dan mulai potong titik 2 tersebut.  
Sambil anda membayangkan memotong , buatlah garis di titik pohon yang anda potong tersebut.

lakukan seterusnya.  
sampai anda merasa cukup.

**Lihat gambar menggores batang pohon /ranting. (pohon dengan garis merah )**

## **Langkah keenam**

sekarang bakar pohon tersebut. dengan api berwarna biru atau warna lain.  
bakar sekarang ,tambahkan bensin kalau perlu.

bakar pohon itu , sambil anda membuat warna menutupi gambar pohon kemarahan anda. sampai  
bentuk batang dan daunnya tertutup oleh warna api yang anda buat.

**Lihat gambar api membakar.... (gambar api membakar pohon )**



sekarang setelah semuanya terbakar. anda mundurlah dan lihat di sudut halaman ada keran air. menujulah kesana. dan cucilah muka anda di sana, basuh tangan anda, kaki anda. lakukan, kalau sudah ikuti saya.

sekarang saya memberi anda segelas air minum. minumlah dulu.

###

sekarang kita dekati sisa sisa pohon kemarahan anda. lihatlah akarnya belum musnah. sekarang kita akan memusnakan akarnya.

saya sudah membawakan 10 tombak emas ke hadapan anda.

lihatlah 10 tombak tersebut. hitung jumlahnya ada sepuluh.

tugas anda adalah sekarang menancapkan tombak tersebut ke akar pohon . penglihatan anda sekarang mampu menembus tanah dan melihat akar pohonnya. ambil satu tombak emas. dan tancamkan ke akar pohon yang paling besar. lakukan sekarang. tancapkan.

ketika anda sudah menancapkannya. buat gambar tombak menancap di akar pohon dalam gambar anda.

### **Lihat gambar tombak menancap di akar**

sekarang masih tersisa 9 tombak emas. tancapkan semuanya dan setiap satu tombak ditancapkan gambar satu simbol tombak menancap di akar pohon anda..

hitung tombaknya ada sepuluh. sudah anda gunakan semuanya, kalau sudah.

sekarang mundurlah dan perhatikan akar pohon itu menjadi mengering dan hancur. lihatlah akar ya menjadi kering , membusuk dan hancur.

saat anda melihat kehancuran akar pohon tersebut. lihat gambar akar pohon anda penuh dengan warna sampai tidak terlihat lagi akarnya.

lakukan sekarang...

**---- lihat gambar akar pohon yang di warnai.**

setelah selesai .

**sobek seluruh gambar yang anda buat . lalu gulung menjadi satu. anda saya beri satu buah tali.**

gunakan tali tersebut untuk mengikat seluruh kemarahan terpendam anda.

tapi ingat . jangan ikat dulu.  
ketika mengikatnya ucapkan niat seperti yang saya katakan.  
ucapkan niat tersebut di dalam batin anda.

" saya mengikat seluruh kemarahan yang ada dalam diri saya , dengan ikatan yang erat dan tidak akan lepas. saya telah menguncinya di dalam gambar ini dan mengikatnya dengan tali yang kuat dan tidak akan pernah lepas "

setelah itu tulis pesan di gulungan anda tadi. kirimkan kepada " inti bumi " .

tulis . kepada : inti bumi  
serahkan kepada saya.  
saya akan mengantarkannya ke inti bumi.

"saya terima dan akan saya teruskan ke inti bumi, " .

semua kemarahan yang anda titipkan ke saya saya hancurkan dengan membakarnya.

### **Langkah kesembilan**

duduklah di kursi yang ada di halaman rumah anda.  
duduklah sekarang di situ.

### **lalu lihat rumah anda yang ada di tengah. sudah lihat.**

gambarlah di kertas anda. rumah tersebut secara simbolis di tengah gambar.  
gambar sekarang... sudah ?

kalo sudah . berdirilah dari kursi tempat anda duduk. ikuti saya. menuju salah satu sudut di halaman rumah anda.

saya membawa 1 kantong yang di dalamnya berisi 4 buah benih berwarna biru.

lihatlah .  
ini adalah benih kesabaran yang berwarna biru.  
saya serahkan kepada anda sekarang. Terima dan masukkan ke saku anda .

sekarang ada sekop di samping anda , galilah tanah di salah satu sudut dari keempat sudut penjuru di halaman rumah anda.  
gali tanah dan masukkan satu benih biru , kedalamnya .

sekarang lalu  
masukkan benih kesabaran itu. lalu tutup tanah.

...saat sudah selesai . gambar satu segitiga kecil di sudut gambar anda. ketika anda selesai menanam benih kesabaran itu. Sekarang tanam di sudut yang lain.

Setiap selesai menanamnya ,. gambar satu segitiga kecil .  
sekarang tanam sisa biji kesabaran itu.

ingat jumlahnya ada empat.  
dan gambarkan empat segitiga kecil.

---- **lihat gambar segitiga kecil 4 buah.**

### **Langkah kesepuluh**

sekarang ada seember air, saya berikan kepada anda.  
siramilah salah satu benih kesabaran yang anda tanam.  
siram di salah satu sudut tempat anda menanam benih kesabaran itu.  
siram air.  
ketika anda menyiramnya.  
berilah gambar titik titik di segitiga kecil itu.

lakukan ke seluruh benih tersebut. ke empunya harus di beri air.

-- **(lihat gambar titik air )**

sekarang berilah mereka udara.

gambarkan oksigen yang anda semprotkan ke benih tersebut. dengan menggambar gelembung kecil di segitiga tersebut.

lakukan ke semua benih .  
jangan sampai ada yang tidak di beri oksigen.

**( lihat gambar udara ...)**

sekarang saatnya memberi cahaya matahari ke semua benih .  
caranya bayangkan sinar matahari bersinar dan menyinari setiap benih yang anda tanam. Posisi anda jangan menutupi benih tersebut .  
sambil anda membayangkan sinar matahari menyinari benih kesabaran yang anda tanam .  
gambarlah garis symbol cahaya di atas segitiga tersebut.  
lakukan ke semua benih.

agar semuanya rata mendapat cahaya.

**Lihat simbol garis cahaya**

### **Langkah kedua belas**

Sekarang kita akan membangkitkan benih kesabaran yang anda tanam , dengan mengucapkan doa .

mari berdoa.  
tirukan saya berdoa dalam batin anda

**" Tuhan. tumbuhkan benih kesabaran ini.  
dengan segenap kekuatanmu yang maha sabar dan bijaksana.  
kabulkanlah.  
terima kasih. "**

lihatlah benih tersebut,  
akan muncul tumbuhan kecil dari dalam tanah dan biarkan saja .

tumbuhan itu akan membesar dan membentuk sebuah pohon yang besar.  
masing masing orang akan memiliki bentuk pohon yang berbeda.  
lihatlah pohon anda itu  
lihat bentuk batangnya,  
dahannya, daunnya, apakah ada bunganya, ada buahnya.  
lihat bentuknya.

dan lihatlah pula ke penjuru lain di halaman anda.  
anda bisa melihat benih yang lain tumbuh menjadi pohon kesabaran yang sama.

seperti yang anda lihat tadi.

**---- gambar pohon kesabaran itu di sebelah segitiga kecil tadi. gambar bentuk pohon yang anda lihat tadi. jumlahnya ada 4.**

sekarang . berilah nama untuk masing masing pohon kesabaran anda.

boleh anda beri nama simbol simbol, tokoh panutan. guru guru, sifat sifat , atau nama pohon , terserah anda.

berilah nama ke empat pohon kesabaran anda.

lalu bayangkanlah anda menyambungkan ke empat pohon kesabaran. ke rumah anda yang ada di tengah. sambungkan seperti anda menyambungkan kabel listrik. pastikan keempat empatnya tersambung. ke rumah anda.

**(lihat gambar garis tersambung ... )**

. setelah itu masukkan gambar tersebut ke dalam amplop.  
Tulis nama anda dan alamat anda.  
dan beri nama paket pohon kesabaran.

sudah . serahkan kepada saya.

( saya tanda tangani )

tanda tangani amplop tersebut , dan jadikan gambar pohon kesabaran sebagai cendera mata untuk peserta terapi.

**meditasi penutup.**

kita telah selesai melakukan semua tugas yang diperlukan. saat nya kembali.  
sekarang mari kita menuju pintu gerbang rumah anda. ikuti saya.

kita sudah berada di depan pintu gerbang sebelah luar rumah anda.  
sekarang kunci kembali pintu gerbangnya.

saya tunggu sampai anda selesai menguncinya.

sudah selesai.  
pastikan betul betul di kunci.

Sudah ?

kalo sudah mari kita keluar menuju pintu masuk tadi .  
sebuah pintu ada di depan kita yang bertuliskan nama anda.  
saya buka pintu itu .ayo masuk ke dalam.

saya tutup kembali pintunya.  
sekarang kita berada dalam sebuah ruangan dengan cahaya putih.

yang tadi kita lewati pertama dan sebuah pintu bertuliskan nama anda , ada di depan.  
ayo menuju ke sana. ikuti saya..

saya buka pintunya .  
ayo masuk kedalamnya.  
sudah ..?  
sekarang saya masuk dan menutup kembali pintu ini.

sekarang kondisi gelap dan dalam hitungan 5 .  
saya meminta anda untuk kembali ke tubuh anda .ke tempat dimana anda berada sekarang.  
satu ,dua..tiga... empat...lima..  
kembali sekarang ke tubuh anda.

jangan buka mata dulu.

tarik nafas pelan. gerakkan jari jari anda.  
rasakan .kemudian buka mata anda perlahan lahan...  
proses selesai.

### **Saran**

selanjutnya anda saya sarankan minum secangkir kopi .  
untuk membantu memulihkan kondisi pikiran anda yang lelah.

sambil mendengarkan sebuah musik.  
Dilanjutkan petunjuk yang harus dilakukan selama 1 minggu setelah terapi.

## Latihan harian setelah terapi

latihan setelah terapi dengan  
melakukan perenungan dengan doa.

setiap hari selama 6 hari luangkan waktu selama 5 menit ,  
untuk melakukan latihan di bawah ini.

anda boleh melakukannya di pagi hari atau malam hari

duduk atau bersila terserah anda.  
Carilah posisi yang enak menurut anda.  
atur nafas anda ,posisikan diri anda supaya nyaman.

bernafaslah dalam dalam. tutuplah mata anda.  
bayangkan anda duduk di bawah pohon kesabaran anda.

dan ucapkan kalimat ini di dalam batin anda berulang ulang atau anda boleh mengucapkannya  
dengan liris jika itu lebih mudah bagi anda , pelan pelan saja.

" Tuhan , berilah aku kekuatan untuk merubah apa yang bisa aku rubah.  
Bimbing aku untuk merubah kemarahanku menjadi kesabaran.  
saat ini kesabaran akan terus tumbuh di dalam jiwaku "

setelah satu minggu , anda boleh berkonsultasi dengan saya. untuk melihat perkembangannya.

dan anda saya sarankan untuk menanam sebuah bibit pohon dan memberinya nama dengan nama  
pohon kesabaran anda. boleh di pot atau di halaman rumah.  
rawatlah bibit pohon tersebut dengan menyiraminya.

selain itu anda juga ikut berpartisipasi dalam mengurangi pemanasan global di planet bumi tercinta  
ini.

**selesai.**

## PENUTUP



pertanyaan ,komentar atau kritik dan saran ,silahkan anda sampaikan di email: [edy\\_pekalongan@yahoo.co.uk](mailto:edy_pekalongan@yahoo.co.uk)

atau kunjungi website lama saya : [terapimenggambar.multiply.com](http://terapimenggambar.multiply.com)

semoga ada manfaatnya

salam,  
edy pekalongan

