



Rahasia Satu



Anda Butuh Hidup Lebih Sehat?

Entah Anda sedang memikirkan apa mengenai kesehatan ketika sedang membaca buku ini. Mungkin Anda seorang yang peduli dengan hidup sehat, untuk diri sendiri, keluarga, dan orang lain. Atau Anda telah menyadari bahwa Anda perlu mengubah kebiasaan yang sebelumnya kurang bermanfaat dengan melakukan kebiasaan baru untuk meningkatkan kualitas hidup yang lebih sehat, awet muda, dan panjang umur. Mungkin juga Anda ingin melakukan penyembuhan diri sendiri atau orang lain.

Selanjutnya dalam kualitas tertentu, Anda mungkin penasaran bagaimana Anda tiba-tiba menjadi termotivasi untuk semakin lebih sehat dan lebih bugar, hanya dengan membaca buku ini sampai selesai. Saya ingin mengetahui bagaimana Anda menjawab penasaran tersebut pada saat Anda berada pada halaman terakhir buku ini nanti. Pada beberapa bagian buku ini mendorong Anda memprogram kebiasaan-kebiasaan yang lebih menyehatkan dan kekuatan penyembuhan yang akan berjalan otomatis sejauh Anda membutuhkannya. Selebihnya, beberapa hal perlu Anda lakukan sendiri untuk

mendapatkan kebiasaan hidup yang lebih menyehatkan, awet muda dan panjang umur serta kemampuan menyembuhkan diri sendiri.

Untuk hidup lebih sehat tidak dapat diperoleh begitu saja, Anda perlu melakukan kebiasaan hidup yang lebih menyehatkan untuk mendapatkannya dan kemudian menjaganya dengan konsisten. Saya tidak tahu Anda menjawab apa atas pertanyaan “Mengapa kebiasaan hidup yang lebih menyehatkan itu penting untuk Anda?”. Anda dapat memilih salah satu jawabannya di bawah ini:

- Dapat meningkatkan kualitas hidup yang diinginkan
- Agar lancar dalam menjalankan aktivitas dan menikmati hidup secara menyenangkan
- Kesehatan terjaga dan prima, sehingga dapat menghasilkan karya-karya terbaik
- Kebersamaan dengan orang-orang yang Anda cintai sampai hari tua
- Supaya awet muda dan panjang umur
- Menghindari risiko sakit termasuk penyakit-penyakit mematikan seperti penyakit jantung, kanker, stroke dan lain-lain
- Biaya pengobatan semakin mahal
- Lain-lain

Barangkali Anda memilih jawaban terakhir, yaitu lain-lain karena memiliki pertimbangan tersendiri yang belum disebutkan di atas. Apapun itu, saya setuju dengan pertimbangan Anda untuk menjadikan kebiasaan hidup yang lebih menyehatkan sebagai bagian dari kehidupan Anda.

Hidup lebih sehat tentunya akan membuat Anda lebih nyaman menjalankan kegiatan Anda. Bagi anak Anda, keluarga Anda atau Anda sendiri yang sedang sekolah, hidup sehat

mendukung Anda untuk mengikuti pendidikan dengan baik, dan mencapai prestasi yang terbaik. Jika Anda bekerja tentunya dengan hidup sehat membuat Anda dapat menyelesaikan tugas-tugas Anda dengan baik dan langkah menuju karir yang Anda inginkan menjadi ringan. Demikian juga bila Anda seorang ibu rumah tangga dalam melakukan pekerjaan rumah tangga dan mengurus keluarga tentu akan dapat menikmati aktivitasnya dalam kondisi sehat.

Bagi Anda yang sedang melangkah menuju sukses, Anda membutuhkan hidup sehat sebagai tiket kesuksesan. Hidup sehat memudahkan Anda mencapai karya-karya terbaik dan kesuksesan. Untuk Anda yang telah mencapai kesuksesan yang Anda inginkan, Anda hanya dapat menikmati hasil-hasil dari kesuksesan Anda tersebut bila Anda dalam keadaan sehat, bukan? Bayangkan, kesenangan-kesenangan yang Anda jalani saat berlibur, mungkin di pegunungan, di pantai atau tempat wisata favorit Anda lainnya. Kok tiba-tiba terasa tiupan angin yang menyegarkan ya....

Selain hidup lebih sehat, banyak orang yang menginginkan fisik yang awet muda dan panjang umur. Menurut saya, hal itu adalah keinginan yang wajar dan mungkin. Anda mungkin saja awet muda dengan bantuan medis melalui suntikan atau operasi kecantikan. Namun bukan itu maksud saya, Anda dapat memperoleh fisik awet muda secara alamiah dengan kebiasaan hidup yang menyehatkan. Demikian juga dengan umur yang panjang sebagai anugerah dari Tuhan, kebiasaan hidup yang menyehatkan membawa Anda hidup panjang umur dan sehat tentunya. Anda akan menemukan pembahasannya di bagian selanjutnya pada buku ini, saya janji!

Bagi mereka yang kurang memelihara kesehatannya, risiko sakit menjadi rentan. Mulai dari sakit-sakit ringan sekedar flu, sakit kepala sampai dengan penyakit yang dapat berujung pada