**Sehat VS Sembuh**

Menjalani hidup sehat itu perjuangan, kalau gak sadar dari hati dan gak dinikmati prosesnya itu sama sekali gak bikin happy.

Misalnya inginnya malas-malasan tapi tubuh harus dibawa gerak, olahraga. Inginnya makan segala makanan tapi kita harus sadar bahwa seharusnya makan hanya yang benar-benar nutrisinya dibutuhkan oleh tubuh.

Belum lagi merasa badan masih kuat dibawa kerja terus, begadang melek sekuatnya, gak kenal istirahat.

Dan yang paling besar pegaruhnya terhadap kesehatan yaitu pikiran. Seringkali kita gak peduli gimana kepala kita sehari-hari penuh sesak dengan kepenatan, stress, akhirnya mengendapkan energi negatif.

Padahal, sama seperti pilihan hidup sehat, sembuh dari sebuah penyakit juga butuh perjuangan, bahkan jauh lebih gak mudah, menantang, dan menyedihkan.

Kita akan dipaksa meninggalkan berbagai aktivitas penting, mental menjadi down, dan seringkali bikin frustasi. Jadi kalau begitu, lebih baik berjuang menjaga kesehatan dari pada berjuang untuk sembuh dari penyakit kan?