

HYPNOTIC DIARY #DietKenyang



Dewi Hughes

Digital Publishing/KG-2/SC

Digital Publishing/KG-2/SC

Hypnotic Diary

#DietKenyanz

Dewi Hughes

Hypnotic Diary *Diet Kenyong

Dewi Hughes

ID : 57.18.5.0012

ISBN : 978-602-05-0241-0

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang

© Penerbit PT Grasindo, Jalan Palmerah Barat No.33-37,
Jakarta 10270

Editor: Cindy Kus Untari

Penata isi: Ivana P.

Penata Sampul: Kenneth Iqbal

Foto Isi dan Sampul: Shaina Bareno

Diterbitkan pertama kali oleh PT Grasindo
Anggota IKAPI, Jakarta 2018

Digital Publishing/KG-25C

Hypnotic Diary

#DietKenyang

Dewi Hughes



Penerbit PT Gramedia Widiasarana Indonesia, Jakarta

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun (seperti cetak, fotokopi, mikrofilm, CD-ROM, dan rekaman suara) tanpa izin tertulis dari penerbit.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

Terima Kasih



Untuk Yang Mahabaik, Allah yang telah menuntun saya kepada jalan yang penuh limpahan berkah dan kasih sayang.

Untuk Mama, Papi, dan para orang tua yang ikut membesarkan saya dengan kasih sayang dan ilmu yang bermanfaat.

Saudara-saudara, keponakan-keponakan, dan cucu-cucu saya yang menjadi matahari pagi dan angin sejuk, terima kasih sudah selalu di samping saya.

Untuk semua teman yang pernah menorehkan kisah pahit dan manis pada setiap bagian kehidupan saya. Terima kasih telah melukai saya, membuat saya berpeluh, menangis, dan kesakitan. Terima kasih sudah berjalan, berlari, tertawa, dan berpetualang bersama. Terima kasih karena itu semua membantu saya merangkai puzzle kehidupan hingga sekarang sampai saya bisa menghirup kemerdekaan dari kemelekatan dunia.

You are my teachers of life...

Ucapan terima kasih ini, saya rangkai untuk semua teman, tanpa kecuali. Saya bungkus dengan kertas kasih sayang dan pita kedamaian. Semoga Allah berkenan mengirimkan terima kasih ini untuk setiap hati dan menjadi cahaya yang menerangi kehidupanmu menuju kepada kebaikan dan kasih Allah. *May you always be happy and well.*

foreword



Assalamualaikum.

Halo, saya Dewi Hughes!

Sejak kecil, saya hidup di keluarga yang nyaris tidak pernah membatasi soal makanan. Makanan di atas meja selalu tersedia, ibarat restoran "all you can eat". Bahkan sewaktu kecil, bekas kaleng susu disiapkan untuk diisi koin seratus perak dan lima puluh perak. Kaleng itu tidak pernah kosong karena entah Om, Papi, atau Mama selalu memasukkan koin sisa belanja ke dalam kaleng itu.

Uang koin itu bebas untuk saya pakai tanpa ada yang minta pertanggungjawaban. Saya boleh jajan apa saja yang diinginkan. Bayangkan! Saya tinggal di sebuah kompleks yang setiap pagi, siang, dan sore hari selalu dilewati tukang makanan. Nonstop! Mulai dari tukang sate, soto, bakso, gulali, rujak, asinan, dan tukang makanan lainnya.

Saya tinggal ambil uang koin itu dan membeli apa saja yang diinginkan. Bahkan, kalau saya mau mentraktir teman pakai uang itu juga boleh. Jadi, kami tidak pernah mempunyai batasan kapan boleh makan dan kapan harus berhenti makan. Saya bisa makan jam berapa pun, pokoknya sampai kenyang, bahkan menjelang tidur.

Saya menyadari, kebiasaan makan itu terbawa sampai besar, sampai kuliah, kerja, dan saat sudah menikah. Saya juga cenderung terbiasa membiarkan meja makan terhidang aneka makanan, mulai dari roti, aneka selai, sampai pisang goreng, martabak, dan makanan berat lain.

Bagi saya, makanan adalah sebuah perayaan. A *celebration of life*. Misalnya saat wisuda, kami lebih sibuk memilih restoran mana yang mau di-*booking* untuk makan-makan daripada milih kebaya yang akan dipakai. Setiap ada acara apa pun pasti ujungnya makan-makan. Bahkan ketika sedang berduka, saya dan keluarga membuat banyak masakan atau kalau malas memasak, kami makan di restoran.

Makan telah menjadi cultural event di keluarga saya. Jadi, kalau saya diminta untuk mengubah kultur itu maka hal itu saya percaya akan mengganggu secara psikis. Hal itu terlihat saat saya mencoba diet dulu. Misalnya saat injeksi atau minum obat pelangsing, orang di sekitar saya pasti bilang,

"Kamu kok kalau diet jadi galak, ya?"

Saya menjadi lebih emosional karena tidak boleh ini, tidak boleh itu. Saya harus menahan makan, lalu disuntik obat supaya tidak nafsu makan. Rupanya, hal itu mengganggu kultur di alam bawah sadar saya.

Sekarang, saya berhasil menurunkan berat badan lebih dari 80 kilogram dalam 18 bulan. Saat ini, berat badan saya juga terus turun dengan melakukan #DietKenyang. Saya menemukan trik keberhasilan menurunkan berat badan yang sedemikian banyak. Ternyata, #DietKenyang bukan sekadar mengatur pola makan, tapi juga pola berpikir saya yang harus banyak diedukasi dan direparasi.

Hipnoterapi membantu saya untuk punya kemampuan bernegosiasi dalam proses edukasi dan reparasi tadi. Saya mengelola keterampilan untuk bernegosiasi dengan pikiran saya. Saya sering mengibaratkan pikiran ini seperti kuda liar. Dia harus dijinakkan agar bisa diambil manfaatnya atau diajak bekerja sama karena kalau tidak, dia pasti akan lari ke sana kemari. Jadi agar bisa mengambil manfaat dari kuda ini, saya harus melatihnya tanpa mengikatnya. Memang bukan pekerjaan sederhana, tapi saya tahu kalau hal ini harus dilakukan. Jika tidak, dia akan menyeret dan melukai saya. Hal yang terjadi dalam kehidupan saya sebelum ini adalah cara menyikapi kehidupan saya dikontrol oleh pikiran yang tidak terlatih. Ibaratnya, saya diseret oleh 'kuda liar' itu. Saat diseret dan berpikir bahwa itulah kehidupan, itulah kebahagiaan, itulah cara menyelesaikan masalah.

Sambil menjalani pola hidup sehat, minum jus sayur dan buah, saya juga mencari formula hipnoterapi yang bisa mempermudah saya mengelola pikiran dan kemudian berdamai dengan pikiran saya. Ajaib. Dengan hipnoterapi, saya jadi punya kemampuan yang sangat menolong untuk menjadi tuan atas pikiran saya sendiri dalam waktu singkat. Saya mulai merasa 'lebih sadar' bahwa ketika kita mampu menaklukkan pikiran, dia akan menurut dan mau melakukan sesuatu sesuai dengan yang diinginkan. Ibaratnya, kuda liar ini berhasil saya latih sehingga menjadi kuda jinak yang penurut pada tuannya. Inilah makna kata yang sering saya ucapkan di dalam vlog saya.

"I'm the master of my own mind.

Semua yang ada di pikiran saya terjadi sekarang!"

Lebih tepatnya, saya sudah berhasil berdamai dengan pikiran, bukan berhasil mengontrolnya. Nah, proses berdamai dengan pikiran kita inilah yang ingin saya bagikan kepada teman-teman di buku ini.

Saya tidak sendirian. Ternyata, tidak hanya saya yang berhasil melakukan hal itu. Banyak teman yang sukses melakukan hal itu setelah menyaksikan YouTube channel 'Dewi Hughes Hypnotherapy', mengikuti Instagram '@hughes.dewi', mengikuti diskusi seru di fanpage Facebook yang bernama 'Dewi Hughes Hypnotherapy', atau hadir di workshop 'Basic Hypnosis dengan bonus *slimming hypnotherapy*'.

Saya melihat testimoni banyak orang yang mengikuti pola hidup #DietKenyang. Tanpa mengubah kultur, tanpa harus merasa sakit dan tersiksa karena dihalangi untuk menikmati kelezatan makanan, #DietKenyang dirasa jauh lebih efektif untuk membentuk pola makan dan pola hidup yang lebih sehat sehingga banyak yang berhasil menurunkan berat atau sembuh dari berbagai penyakit dengan mudah dan cepat.

Sebagai hadiah, saya juga mencantumkan resep-resep #DietKenyang ala Dewi Hughes untuk Anda yang baru mulai belajar hidup sehat dengan #DietKenyang. Resep ini adalah hasil eksperimen saat berusaha untuk membuat resep-resep guna memanipulasi pikiran. Makanan yang dibuat dari resep itu bisa menggantikan makanan yang dulu disukai dan sekarang harus ditinggalkan karena ingin hidup lebih sehat. Jadi, kita bisa membuat lagi makanan kesukaan dengan bahan-bahan yang lebih sehat dari bahan makanan yang murni. Yang tak kalah penting, makanan itu lebih enak dan segar.

Sekali lagi, terima kasih dari lubuk hati terdalam. Terima kasih sudah membaca buku dan diary saya untuk menjadi sahabat dalam menemukan makna kehidupan yang lebih berarti. *I love you.*

Wassalamualaikum,

Dewi Hughes, S.Pd., M.Si., CHt, CI.

Contents



Thanks to	v
Foreword	vi
Contents	xi
Hypnotic Diary #DietKenyang	1

Digital Publishing/KG-2/SC





"150 kg"

Saya mendapati diri ini
sedang terkapar sakit karena

over weight

1 Januari 2016

Saat ini, saya memasuki usia 45 tahun. Seharusnya, usia ini menjadi masa yang paling produktif dalam hidup saya. Setelah sekitar 20 tahun malang-melintang di dunia *entertainment*, saya seharusnya menikmati hasil jerih payah ini.

But, Look at me now!

Saya terkapar sakit di tempat tidur, tidak bergerak. Sakit pinggang yang telah saya derita selama beberapa tahun ini membuat saya nekat. Sudah dua tahun belakangan, saya diinjeksi *painkiller* karena sakitnya terasa luar biasa. Setelah disuntik, saya biasanya sudah bisa menari-nari ketika keluar dari ruangan dokter. Dengan instan, saya jadi merasa hidup lagi karena sakitnya hilang begitu saja. Tapi, tidak kali ini.

Saya sudah disuntik *painkiller* dan ditambah obat minum, tapi tetap berakhir di tempat tidur dan tidak bisa bergerak kalau tidak dibantu orang lain. Hanya bisa memandangi langit-langit kamar tidur, tidak berdaya.

2 Januari 2016

Hari ini, saya hanya tiduran di tempat tidur dan tidak bisa bergerak. Karena kalau bergerak, rasanya pasti sakit. Dari sini, saya menyadari bahwa uang yang dihasilkan tidak bisa membeli kesehatan. Orang lain juga tidak bisa memahami dan menggantikan rasa sakit ini dengan apa pun.

Oh My God!

Di kondisi ini, saya jadi memikirkan hal-hal konyol, seperti membuat film tentang perjalanan hidup saya yang mirip sebuah drama korea, kalau dibuat film pasti seru banget! Mulai dari cerita saya yang sejak bayi sudah berbadan besar. Hobinya duduk di depan rumah untuk ngegado susu formula bubuk sambil menunggu Papi pulang. Dengan mengayun-ayunkan kaki, saya ngegado susu tanpa air itu. Susunya lengket menempel di langit-langit, tapi rasanya enak sekali. Makanya, gigi saya rusak.

Sejak kecil, saya tidak terbiasa dengan perhatian khusus karena di rumah ada banyak anak, mulai dari kakak beradik kandung saya yang ada 6 orang, 5 sepupu, dan beberapa kakak angkat. Rumah jadi seru dan ramai. Saya termasuk salah satu yang terkecil. Tidak ada yang mem-bully saya, semua sibuk dengan dunianya sendiri. Hal ini membuat saya jadi mandiri.

Saya belum pernah merasakan punya tubuh langsing. Saya enggak pernah menjadi remaja yang mempunyai badan bagus yang dipuji atau dikagumi orang lain. Sewaktu SMA, ada cowok ganteng yang suka sama saya. Dia pernah bilang,

"Hughes, perut kamu gendut banget sih. Kalau kamu kurusan, pasti cantik banget. Langsingin dong! Nanti, aku mau deh sama kamu."

Dengan santai, saya menjawab,

"Kalau gue kurus, gue enggak mau sama kamu. Gue cari cowok lain yang lebih cakep aja."

Kehidupan orang yang berat badannya berlebih itu menyedihkan, selalu dipandang sebelah mata, dan dianggap tidak berharga. Mungkin, saya sudah kebal. Jadi, tidak mau ambil pusing.

3 Januari 2016

Hari ini, saya (masih) terkapar di tempat tidur dan memilih untuk tidak bergerak supaya tidak sakit. Kata dokter, semua penyakit ini muncul karena saya *overweight*.

Saat-saat seperti ini membuat saya kembali teringat masa lalu. Saya paling *ngotot* kalau orang menjadikan alasan 'gemuk' sebagai penghalang seseorang untuk maju. Ketika masuk ke dunia *entertainment*, banyak yang menolak saya karena dianggap tidak seperti perempuan normal yang langsing.

Saya ingat waktu akhirnya terpilih untuk mewawancarai Miss Universe tahun 2000, Miss Lara Dutta. Waktu itu, ada seorang sosialita yang kebetulan menonton wawancara dengan Miss Lara Dutta. Saya mendengar dia bilang,

"Emangnya enggak ada host yang lebih cantik daripada cewek gendut ini, ya?"

Menurut dia, saya tidak pantas untuk mewawancarai Miss Universe karena saya gendut. Lalu dengan sangat percaya diri saya bilang,

"I don't care, Saya bukan seonggok daging. Saya bisa membawakan berbagai acara bagus di TV dengan rating tinggi. Saya bisa mewawancarai Miss Universe. Saya bisa menjadi pembawa acara terkenal bukan karena gendut atau melucu dengan kegendutan saya."

Saya ingin seperti Oprah Winfrey. Ia terkenal karena pintar. Saya ingin dikenal sebagai orang yang serius dan pintar. Saya tidak ingin diolok-olok. Saya tampil di TV juga bukan dengan cara yang mudah. Stasiun TV juga pernah menolak karena saya terlihat terlalu besar di layar. Kalau ada yang menawarkan iklan, pasti model slapstick. Misalnya, jatuh dari kursi atau menjadi korban bullying. Kalau ada tawaran sinetron, perannya juga selalu menjadi orang yang di-bully jadi saya selalu menolak.

Saya selalu bertahan dengan anggapan

*"Big is beautiful.
Big is okay."*

Motto itu begitu melekat dengan saya. Banyak orang juga yang terinspirasi. Banyak yang berbadan besar dan tetap pede kayak Hughes.

Saat terkapar seperti ini, saya malah jadi kasihan sama mereka yang mengikuti saya. Mungkin, beberapa orang juga sudah mulai sakit seperti saya.

Astaghfirullah.

Digital Publishing/KG-2/SC

4 Januari 2016

Ada orang yang membawakan mi ayam dan pangsit rebus untuk sarapan, dua porsi.

Hmmm. Katanya kalau minum obat, perut harus diisi dulu. Apa iya begitu?

Nothing to do.

Masih di tempat tidur, sendirian. Untung saya senang meditasi dan latihan pernapasan. Jadi habis makan, saya bisa merenung lagi.

*My marriage life,
my relationship,*
kalau dijadikan sinetron kayaknya bagus.

Ketemu cowok → Henikah → Gagal

Ketika gagal itu, saya jatuh. Semua yang saya sudah kumpulkan benar-benar habis. Saya jadi harus mulai dari nol lagi. Untungnya, saya memang tidak gampang galau, santai saja. Sejak kecil, saya tidak diajarkan untuk menyerah dan mengeluh. Sepertinya, keadaan melatih saya menjadi orang yang kuat. Setiap kegagalan, saya anggap sebagai sebuah kejadian saja. *It's just an event of life.*

Setelah peristiwa itu, saya bangkit kembali. Sebuah kegagalan, cinta, dan patah hati hanyalah peristiwa yang berjalan begitu saja, seperti tidak meninggalkan bekas. Sekarang, saya bisa mengamati lebih dalam, mungkin di alam bawah sadar. Hal itu meninggalkan bekas dan membuat saya mencari pelarian ke makanan. Bagi saya, sahabat paling setia adalah makanan karena dia tidak pernah mengecewakan saya.

Kenyataan lainnya, sahabat yang paling setia itu juga membuat saya jatuh, terbaring di tempat tidur, tidak berdaya seperti sekarang di usia 45 tahun. *It's too early*. Kok rasanya ingin bilang,

"What's wrong with me?"

Sayangnya, saya tidak suka mengatakan hal itu karena saya merasa *there is nothing wrong with my life*. Masih menyangkal ☺

5 Januari 2016

Hari ini, saya mendapatkan pencerahan. Kenapa harus bertanya, *"Apa yang salah dalam hidup saya?"* Kenapa bukan, *"Apa yang benar dalam hidup saya?"*

Saya yakin, tidak ada gunanya mengeluh dan mencari kesalahan. Katanya, kalau mau bangkit dengan cepat harus melakukan hal yang terbalik. Lihat apa yang sudah benar, bukan apa yang salah. Jika belajar melihat hal yang sudah benar terlebih dahulu dalam hidup ini, saya akan lebih mudah untuk melangkah.

Di momentum ini, saat terkapar, saya memilih untuk memikirkan hal-hal baik yang sudah saya lakukan dalam hidup ini dan ingin terus melakukan hal itu. Saya ambil *handphone*, kemudian mulai menulis 50 hal baik atau benar yang sudah terjadi dalam hidup saya.

Memang tidak mudah mengumpulkan 50 hal baik. Pada hitungan ke-30 dan seterusnya, saya mulai berpikir agak keras.

Setelah selesai, saya baca ulang sambil tersenyum.

Wow! I did great!

Rasanya, dada ini lega dan hati bahagia, seperti ada beban yang terangkat. Ternyata, berbaik hati pada diri sendiri adalah obat mujarab untuk menenangkan hati dan berdamai.

I like this feeling. Hari ini, saya belajar.

Saya harus belajar bersikap pada diri sendiri.

Di saat terpuruk seperti ini, siapa lagi yang bisa berbaik hati sama saya kalau bukan diri saya sendiri? *Miraculously, I feel stronger and better already.*

6 Januari 2016

Fortunately, saya bukanlah orang yang dididik untuk menjadi perempuan lemah yang suka mengeluh. Jadi momen terkapar dan lumpuh ini, saya gunakan untuk bertafakur atau merenung. Saya ingin merasakan dan melihat kembali hal-hal yang sudah saya jalani di dalam hidup saya. Perjalanan panjang yang akhirnya membuat saya berpikir,

"Siapa sih diri saya ini?
Buat apa saya hidup?
Ke mana saya pergi setelah kematian?"

Kenapa pertanyaan ini terdengar begitu keras seperti ada yang berteriak dari dalam batin saya?
Let's find out!

"Kalau kamu tahu siapa dirimu yang sesungguhnya, hidupmu tidak akan berakhir seperti ini."

Apakah itu suara dari batin saya?

Mengapa begitu keras dan jelas?

Apakah saya akan "pergi" dalam waktu dekat?

Hmmm, may be...

8 Januari 2016

13.00 WIB

Saya (masih) terkapar di tempat tidur hari ini. Sakitnya? Cihuy! Kalau mau ke toilet, saya harus minta tolong atau kalau tidak ada orang, saya cari pegangan sambil dengerin pikiran saya yang melompat ke sana-kemari.

"Hasa iya sih, sakit enggak ada obatnya?
Hasa iya sih, saya akan mati sekarang?
Enggak enak amat kalau di umur 45 sudah lumpuh."

Sekarang, hal yang terasa hanyalah sepi. Sendiri. Seperti biasa, saya selalu ditinggal sendirian. Walaupun tadi ada yang datang membawa makan siang nasi capcai dan bakso tahu kesukaan saya.

Is it love?

What is love?

Am I lonely?

What is loneliness?

Digital Publishing/KG-2/SC

Di sisi lain, saya sudah mulai bisa belajar menikmati kesendirian ini sambil berdamai dengan rasa sakit. Kondisi ini memaksa saya untuk beristirahat dan tidak disibukkan dengan berbagai pekerjaan. Saya juga bisa mengingat kembali banyak pelajaran kehidupan yang selama ini sudah dipelajari.

Saya pernah membaca kata-kata bijak yang menyebutkan,

Life is about you and yourself.

Ternyata, kata-kata itu benar. Hidup ini adalah tentang saya dan diri saya. Sekarang, saya sendirian dan terkapar. Tidak ada orang lain yang akan menolong saya, selain diri saya sendiri.

19.00 WIB

BOSAN!

Mungkin, kata itu yang paling tepat untuk menggambarkan perasaan saya saat ini. Seharian di tempat tidur cukup membuat saya merasa linglung. Tidak ada teman *ngobrol*, buku sudah habis dibaca, dan meng-*googling* juga sudah sampai bosan.

Iseng-iseng, saya membuka situs YouTube. Sebelumnya, saya berdoa kepada Allah agar saya tidak bosan dan menemukan jalan keluar terbaik. Saya begitu yakin, Allah selalu menolong saya selama ini. Setiap terjatuh, saya selalu mampu bangkit kembali dengan cepat. Saya meyakini kalau bertanya, Allah akan selalu memberikan jawaban.

Saya membuka YouTube lewat ponsel. Saya melihat ada orang-orang yang tinggal di kawasan blue zone berumur panjang sekali. Ada kakek-kakek dan nenek-nenek yang umurnya 80 sampai 100 tahun, malah ada yang sampai 110 tahun.

Di usia 80 tahunan, mereka masih aktif ke ladang, bermain musik, bernyanyi, menari-nari, memakai baju bagus, dan masih kumpul-kumpul dengan teman dan keluarga sambil ngobrol dan bercanda. Melihat orang-orang itu masih sehat di usia senjanya, saya jadi mikir, bagaimana caranya itu bisa terjadi?

Saya jadi teringat Niyang, Nenek saya, Ibu dari pihak Papi. Saat menengok Niyang ke Bali dulu, beliau masih berladang di usia 80 tahunan. Masih bisa menanam kopi, pisang, singkong, dan ubi. Bahkan, saya melihat Niyang masih bisa menjinjing ubi ke rumah untuk dimasak buat cucu-cucunya dengan kayu bakar di dapur tradisional bali. Niyang juga masih bisa bercengkrama bersama kami, masih memakai kebaya, dan masih kelihatan cantik seperti orang India.

Saya juga jadi teringat Mbah Siti, Nenek saya, Ibu dari pihak Mama. Mbah Siti juga mencapai umur panjang, terbilang sehat dan aktif. Di usia 80-an, Mbah masih memasak dan mengurus sebuah restoran masakan khas Surabaya. Sama seperti Niyang, Mbah masih terbang ke sana-kemari, bepergian Jakarta-Surabaya-Bali, dan nengokin cucu-cucunya. Kalau ke Jakarta, Mbah juga masih berkebun dan memasak buat kami.

Niyang kemudian meninggal di usia 103 tahun. Setelah saya pikirkan, Niyang dan Mbah memiliki kesamaan dengan orang-orang yang ada di *blue zone* itu. Lah kok saya? Di usia 45 tahun, saya sudah terkapar, tidak bisa bergerak. Saya yang keturunan orang-orang berumur panjang hampir meninggal kesakitan di usia 45 tahun. *This is wrong!*

Saya jadi penasaran,

"Apa sih yang dilakukan nenek-nenek ini, kok umurnya bisa panjang-panjang?"

Ternyata, para nenek itu makan *real food* (makanan alami) seperti buah-buahan, sayur-sayuran, biji-bijian, kacang-kacangan, umbi-umbian, dan semua yang tumbuh di Bumi serta disinari matahari.

Niyang dan Mbah tidak mau kenal dengan makanan olahan atau makanan yang diproses berlebihan. Apalagi *fast food*, makanan kalengan, dan sejenisnya. Meskipun beliau masih makan daging dalam jumlah yang sangat sedikit, semuanya segar dan dipelihara sendiri.

Ini temuan yang sangat menarik!

Saya harus mencari tahu lebih banyak tentang *real food* ini. Dari mana saya dapat protein, vitamin, lemak, mineral?

"Alaaah.. Gayamu, Ghes! Pake tanya vitamin, protein. Emangnya di satu potong mocca cake, mi ayam, dan gorengan ada vitamin apa selain lemak dan gula?"

Tiba-tiba, saya sok berpikir sehat gitu. Aneh!

9 Januari 2016

Saya berhenti minum obat hari ini karena sakitnya tidak berkurang juga. Jadi, percuma juga. Setelah minum 1 liter air putih, saya minum air kelapa hijau dan makan buah semangka. Saya yakin, ini membersihkan tubuh saya dari residu obat kimia. Terbayang lagi tayangan YouTube kemarin, seperti wake up alarm. Sakit ini rasanya juga seperti my wake up call.

"Bangun, Ghes!

Lihat bagaimana kamu sudah

menyia-nyiakan waktumu!

Hidupmu berharga.

Bahkan, terlalu berharga

untuk diajak menyerah saat ini."

Saya merasa seperti ada cahaya terang yang sedang lewat, lalu saya memilih untuk meraihnya. Saya merasa harus berubah. Saya harus berubah hari ini, sekarang juga! Kali ini, tidak cukup dengan niat. Saya harus bubuhkan keyakinan dan kepercayaan kalau saya mampu berubah.



Saya perlu keyakinan
bukan sekadar niat!



Ah... Tapi baru sadar,
saya kan tidak bisa masak. Saya harus cari akal
bagaimana cara makan sayuran, kan enggak suka
sayur.

10 Januari 2016

Hari ini, saya mulai belajar makan *real food*. Setelah minum air putih satu liter, air kelapa hijau, dan sekilo manggis, saya minta ke asisten rumah tangga untuk membelikan saya gado-gado.

- Tanpa kerupuk
- Tanpa lontong
- Tanpa tahu goreng
- Tanpa tempe goreng

Karena di bumbunya ada kacang goreng dan banyak gula, saya minta dipisah supaya nanti dicolek-colek saja.

Semangat rasanya. Saya mulai menjalankan niat untuk makan buah-buahan dan sayur-sayuran saja, tapi tidak ada yang mendukung niat itu. Orang terdekat malah menggoyahkan keyakinan saya dengan bilang,

"Kalau kamu makan seperti itu, nanti malah tambah sakit".

"Tidak usah berlebihan begitu. Yang penting olahraga, pasti sehat."

"Wah Itu namanya diet ekstrem!"

Kali ini, saya memilih untuk tidak memedulikan omongan orang lain. Saya tetap yakin, kalau saya makan buah-buahan dan sayur-sayuran seperti Niyang, Mbah, dan orang-orang yang ada di *blue zone*, saya pasti akan sehat.

Saya suka sekali makan buah, jadi bisa saja makan buah sampai berkilo-kilo. Tapi, bagaimana caranya saya makan sayur? Saya kan tidak suka sayur. Apalagi saya harus makan sayur dalam jumlah yang banyak. Saya masih harus memutar otak.

11 Januari 2016

Hari ini, saya menonton YouTube seharian sampai mata terasa sepet. Di YouTube, saya menonton orang yang sedang bikin jus. Saya lihat, orang itu hanya memasukkan sayur ini dan sayur itu ke dalam juicer-nya.

"Kok kayaknya seru, ya!" batin saya dalam hati. *Hmmm. Ini ide bagus* buat saya yang enggak bisa masak. Jadi, makan sayuran mentah saja lah, malah lebih bagus. Enggak repot, tanpa api, tanpa bumbu, dan bisa dilakukan di kamar saja. Katanya, sayur mentah lebih sehat. *So, why not?*

Let's do this!

12 Januari 2016

Yeay!

Akhirnya, saya dibelikan juicer, tapi jelek banget. Haha. Kalau dipakai untuk ngejus sayur, daunnya bertebaran ke mana-mana. Maklum pemula, belum ngerti juicer bagus itu yang seperti apa. Suaranya juga berdengung dan kencang sekali, seperti suara ambulans. Kayaknya, satu apartemen bisa dengar. But, I don't care.

Hari ini, saya berhasil membuat jus sayur hijau pertama. Kalau ditanya gimana rasanya?

"Super enggak enak!"

Tidak boleh mengeluh! Saya harus latihan menikmati minuman ini. Saya juga yakin akan bisa meminum jus sayur itu karena terbiasa. Anggap saja seperti minum jamu sewaktu kecil dulu.

Setelah dipikir-pikir, wajar sih kalau rasa jusnya tidak enak. Bagaimana mau enak kalau isinya romain, kale, zucchini, lemon, dan jahe? Baunya tidak enak dan sangat panas di perut.

This is good enough! It's all that I can do.

Setidaknya, saya sudah mencoba.

Untungnya, saya tadi juga membeli sekilo mangga. Jadi, saya tetap bisa menikmati buah-buahan yang enak sesudah minum jus sayur.

15 Januari 2016

Tiga hari ini, saya menikmati jus sayur dan tidak mengonsumsi makanan lain. Hanya air putih dan jus. Kalau lapar dan ingin mengunyah, saya makan buah. Untuk pikiran, saya beri makan tambahan berupa ilmu dengan membaca buku, mendengarkan inspirasi-inspirasi, atau meditasi dan merenung.

Hari ini, pertanyaan batin saya kembali datang lagi. Suaranya lebih keras dari

sebelumnya, "Siapa sih diri saya ini?"

Buat apa saya hidup? Ke mana saya pergi setelah kematian? Kalau kamu tahu siapa dirimu yang sesungguhnya, hidupmu tidak akan berakhir seperti ini."

Saya merasa, hidup ini adalah sebuah puzzle yang potongan-potongannya masih bertebaran, tapi potongan-potongan itu tidak tercecer ke mana-mana. Potongan-potongan itu sudah ada di sini. Hanya saja, saya tidak peduli. Saya belum peduli untuk menyatukan potongan-potongan puzzle itu. Kalaupun mau mulai, saya bingung mau mulai dari mana.

16 Januari 2016

Sekarang, saya (masih) terkapar.

Saya merasa tidak memiliki pilihan. Saya juga tidak memiliki sesuatu untuk dilakukan dan tidak bisa pergi ke mana-mana. Saya hanya di sini. Tiba-tiba, saya ingat buku meditasi yang saya baca. Di dalamnya bilang, "inilah esensi dari *mindfulness*."

Saya bisa mengetahui dan mengenal siapa diri saya justru dengan kondisi sekarang ini.

- *Going nowhere*
- *Doing nothing*
- *Wanting nothing*
- *With nobody*

Siapa saya?

Untuk apa saya ada di dunia ini?

Kenapa saya ada di sini?

Saya harus diam seperti sekarang ini.

Tarik napas.

Hembuskan perlahan.

Tutup mata dan dengarkan.

Saat ini, saya belum mengetahui apa-apa.

I'm just listening.

I'm listening to my heart.

I'm listening to my body.

I'm listening to my mind.

Saat ini, saya menemukan kedamaian dalam keheningan. Saya berdamai dengan keheningan dan kesunyian. Sedikit demi sedikit, saya berdamai dengan sakit ini. Saya berdamai dengan tubuh, kondisi kehidupan, dan setiap kejadian dalam hidup saya. Rasanya begitu hening dan damai.

Saya merasa bisa menyusun puzzle ini dengan lebih tenang jika menghargai keheningan ini dan mulai mendengarkan batin, pikiran, dan tubuh saya. Saya merasa jadi punya energi lebih yang disebut energi kedamaian dan kasih sayang pada diri sendiri.

Benar kata orang bijak, tak kenal maka tak sayang. Hari ini, saya berkenalan dengan *my inner self*. Ajaibnya, saya merasakan energi kasih dan kebaikan yang begitu lembut mengalir dalam pikiran dan tubuh saya. Ah... Sungguh perasaan yang indah.

Jika merasa lapar, saya akan minum jus sambil berpikir, *"Kenapa saya tidak belajar menyapa buah dan sayur yang saya nikmati? Saya juga harus belajar ngobrol dengan minuman saya dan daun-daunan dalam jus ini"*. Saya bilang, *"Halo, terima kasih ya cantik. Kamu sudah jadi teman saya. Semoga kamu selalu bahagia dan damai. May you always be happy and well."*

17 Januari 2016

Ini adalah hari keenam sejak saya meminum jus. Tadi, saya pergi ke dapur. Meskipun berdiri dengan sempoyongan, saya bisa berjalan ke dapur, mencuci buah dan memotong sayur sambil ngobrol sama buah, dan sayuran yang akan saya jus. Dengan juicer yang suaranya sama seperti motor dua tak ini, saya sudah menduga Pak Satpam bahkan sampai tahu kalau saya sedang membuat jus. Dia menghampiri saya ke dapur. Jadi, saya tanyakan apa dia mau jus yang saya buat. Dia bilang,

"Hau dong, Bu. Saya kan orang Sunda. Biasa sama sayuran kayak gitu. Apalagi kalau dikasih kedondong, tinun, atau nanas. Pasti lebih enak."

Wow, what a great idea! Sekarang, saya jadi punya teman untuk minum jus.

Selesai bikin jus, saya duduk di pinggir kolam menikmati jus. Di sana, saya baru sadar.

"Kok, sakit pinggang saya sudah tidak terasa? Kok, bisa hilang?"

18 Januari 2016

Unbelievable!

Saya benar-benar tidak menyangka. Hari ini, saya sudah bisa berdiri lebih lama dan merasa lebih kuat. Sakit pinggang yang saya derita juga sudah tidak terasa.

Tadi, saya berdiri satu jam di dapur sambil bikin camilan kacang tanah sangrai dicampur bawang putih yang dihaluskan. Jus yang saya buat juga mulai dikreasikan dengan menambahkan bermacam-macam bahan. Kali ini, jus yang saya buat ditambahkan apel.

Saya juga bisa pergi ke *supermarket*. Ya, walaupun hanya 15 menit untuk belanja dan langsung pulang. Di sana, saya membeli ubi cilembu bakar. Rasanya sangat enak! Senang juga bisa makan makanan padat walau hanya sedikit karena saya lebih mementingkan minum jus sayur.

Ada yang berubah di kebiasaan saya, tanpa mampir ke rak kue dan makanan kemasan, saya langsung *nyelonong* ke rak sayur dan buah.

Wow! Keren deh rasanya.

Hari ini, saya ingin memanjakan diri. Saya membeli delima, ceri, dan prem. Sambil duduk manis di pinggir kolam, saya makan buah-buahan impor itu. Sungguh, itu sangat menyenangkan! Walaupun sebenarnya saya jarang sekali beli buah, hari ini pengecualian deh! Kasihan petani lokal. Kalau beli buah impor terus, nanti siapa yang beli buah lokal?

Menjelang sore setelah bangun tidur siang, saya kangen makan mocca cake dan bubur ayam. Saya kangen juga sama gudeg jogja dan ayam bakar dadakan yang suka dibeli tengah malam di warung tenda. Sambalnya enak sekali.

Perasaan apa ini?

I miss my cappuchino, my pizza, my fetucchini, my italian food, and balinese food.

"Hei, Hughes! Lupa, ya?"

Baru beberapa hari, badan terasa enak. Eh, sudah mau balik lagi. Mungkin, saya bisa makan makanan itu, tapi sedikit saja karena saya harus kembali fokus. Atau mungkin, saya perlu baca *diary* lagi dari awal supaya kembali sadar dan fokus.

Back to my bed. Dengan istirahat, diam, dan merenung lagi, saya mungkin bisa mengatasi rasa 'banyak mau' ini. Dan... berhasil!

Saya bisa mengatasi keinginan makan makanan manis dan gurih itu dengan kembali duduk diam, bicara sama pikiran dan tubuh saya. Saya juga tanya tubuh ini, apa maunya? Untuk apa hidup? Mau ke mana? Mau jadi apa?

25 Januari 2016

Badan terasa ringan, saya mulai berani keluar rumah sendirian walaupun sekadar jalan kaki sore hari mengelilingi jalanan sepi di daerah Darmawangsa. Banyak pohon rindang di sini. Saya jalan pelan-pelan sambil lihat-lihat orang dagang tanaman hias. Rasanya segar juga.

Dalam perjalanan pulang, saya tergoda lagi. Saya ingin sekali makan satu potong kue moka dan satu potong chocolate devil plus cappuccino.

Akhirnya, saya enggak tahan. Saya mampir ke toko kue yang jaraknya hanya 150 meter dari gerbang kediaman saya. Tapi kali ini, saya pesan kopi pahit untuk menemani *mocca cake* saya. Sudah, itu saja. *Well, that's good enough.* Kemudian, saya duduk manis menikmati suasana kafe yang teduh.

Saat saya duduk merenung di sini karena kecapekan dan kepanasan, saya menyadari bahwa saya kecanduan makanan manis dan gurih. Makanya, kalau saya tidak makan makanan manis kadang seperti orang sakau. Emosi jadi kacau. Mirip orang yang kecanduan karena setelah makan manis, rasanya lega dan tenang lagi. Tapi setelah itu, saya merasa bersalah dan sayang juga.

Hari ini, saya *cheating*. Sambil pulang ke rumah, saya minta maaf sama tubuh saya dan juga sama teman-teman saya, sayur, dan buah yang sudah saya khianati.

Digital Publishing/KG-2/SC

I admit that

I'm addicted to sweets.

So, all I need to do is
thinking about my
friends:

fruits and vegetables.

2 Februari 2016

Hari ini, saya sudah berani pergi ke mal. Saya rasa ini termasuk olahraga juga, jalan keliling mal sambil cuci mata, sekalian membakar kalori. Tapi kenyataannya, saya lebih banyak mampir daripada jalan keliling. Tadi, saya mampir melihat alat olahraga. Sempat terpikir, saya mungkin harus mulai membeli alat untuk berolahraga, tapi rasanya kok malas ya.

Bergeser sedikit, saya melihat-lihat timbangan saja. Saya tanya pada penjaga toko, "Boleh enggak dicoba timbangannya?"

Biasanya, saya sulit cari timbangan yang skalanya di atas 120 kg. Nah, timbangan yang ini bagus. Pas dicoba, saya tidak percaya. Saya melihat berat badan saya telah turun dari 150 kg menjadi 139 kg. Saya sudah turun 11 kilogram dalam waktu hampir sebulan!

Wow!

Rasanya kaget sekaligus excited!

"Ya Allah.

Akhirnya, berat badan saya
bisa turun!"

Saya menyadari kalau berat badan bisa turun dengan cara mudah. Saya hanya perlu makan buah dan sayur setiap kali merasa lapar. Saya merasa seperti dapat energi untuk meneruskan gaya hidup sehat ini.

Saya juga menyadari hal lain. Ke mana perginya sakit kaki dan sakit punggung saya? Tanpa terasa, semuanya sembuh. Tanpa obat, tanpa *painkiller*, tanpa olahraga khusus, tanpa dipijat, tanpa suplemen. Semua penyakit benar-benar menghilang hanya karena makanan sehat.

5 Februari 2016

Saya senang sekali. Berat badan saya bisa turun. Minum jus sayur juga menjadi lebih semangat. Rasanya jadi selalu kepikiran, *"Wah, belum minum jus nih!"*

Di satu sisi, saya juga merasa deg-degan. Kira-kira akan *yoyo effect*, enggak ya? Soalnya, berat badan bisa seperti yoyo yang naik-turun kalau sedang diet.

Aha! Ini pemikiran yang keliru. Sejak awal kan tujuan saya hidup sehat, bukan mau melangsingkan tubuh. Makanya, #DietKenyang yang sehat kali ini berhasil karena tidak menyiksa diri untuk kurus. Saya tidak boleh mengubah niat dan keyakinan. Saya kan mau hidup panjang seperti Niang dan Mbah, mau sehat dan bahagia seperti orang-orang usia lanjut di Blue Zone. Saya harus konsisten dengan niat awal saya. Jadi, saya harus menulis ini besar-besar.



"Ini bukan tentang
mau diet dan kurus.

Ini tentang gaya hidup sehat.
Langsing itu bonus.



21 Februari 2016

Yes!

Berat badan saya turun lagi. Tapi, saya masih tetap *deg-degan* kalau berat badan saya naik lagi.

"Kalau berat badannya naik,
saya sakit lagi, enggak ya?"

Untuk mengatasi semua kekhawatiran itu, saya mengatakan pada diri sendiri kalau tidak mau sakit lagi. Saya selalu mengatakan kalau saya mau selalu sehat.

2 Maret 2016

Hari ini, saya ulang tahun ke-45.

Saya merasa Allah Yang Mahabaik telah memberi saya kesempatan hidup kedua. Rasanya seperti dilahirkan kembali. Saya ingin memanfaatkan kesempatan ini untuk melakukan hal yang terbaik bagi diri saya sendiri.

Saya rayakan ulang tahun kali ini dengan teh bunga krisantemum dan makan siang di restoran makanan cina dekat rumah. Saya pesan semua menu sayuran, mulai dari cah kailan, cah taoge, cah jamur, dan capcai.

Rasanya... Aaah, happy! Hari ini bisa *cheating* untuk makan bumbu, walaupun semuanya tetap real food. *And, I feel good enough.*

3 Maret 2016

Saya merasa sehat. Bahkan, sangat sehat. Saya jadi mulai berani menangani klien hipnoterapi lagi. Akhirnya, mulai kerja lagi. Aaah akhirnya, senang sekali rasanya bisa kembali bekerja dan jadi orang yang berguna ☺

Klien saya kali ini adalah seorang ibu dan putrinya yang kesulitan belajar. Jadi, saya melakukan hipnoterapi untuk keduanya. Setelah sesi hipnoterapi, ibu dan anak itu kelihatan bahagia sekali. Mereka bilang,

"Abak Hughes, jago banget hipnoterapinya.

Seharusnya, Abak Hughes bisa menggunakan hipnoterapi untuk diri sendiri biar langsing.

Masa, hipnoterapis gendut enggak bisa menolong dirinya sendiri?"

Sebenarnya saat mendengar kalimat itu, saya merasa tersinggung. Tapi, saya senyum dan berpikir kalau omongan ibu ini ada benarnya. Meskipun rasanya seperti ditusuk jarum, saya rasa dia bermaksud baik.

6 Maret 2016

Tiga hari ini, saya memikirkan omongan Ibu itu. Pikiran berlarian ke sana-kemari di kepala saya. Persis seperti kuda liar yang kebingungan. Mereka berbincang-bincang di dalam kepala ini.

"Hei. Come on, Hughes!"

Bukankah kamu mencari jawaban

dari Allah tentang siapa kamu,

apa tugasmu di dunia ini, dan bagaimana

seharusnya kamu menjalani ini?"

Allah sudah memberikan puzzle untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan itu. Lalu, kenapa ketika ada orang yang memberitahu jalan keluarnya saya malah menutup diri dan masa bodoh?

SHE IS RIGHT!

THANK HER,

I NEED TO DO SOMETHING.

Digital Publishing/KG-2/SC

Ini adalah momentum yang tepat untuk melakukan sesuatu. Bukan hanya terhadap tubuh saya, tapi juga terhadap pikiran saya. Itulah langkah selanjutnya.



*"This is not only
about my food.*

This is about my mind."



Jika pikiran saya benar maka hal lain akan mudah diatur. Ini terasa seperti menaklukkan kuda liar yang lari ke sana-kemari.

7 Maret 2016

"Kenapa saya bisa lupa kalau saya adalah seorang hipnoterapis yang bersertifikat dan mengambil kuliah khusus untuk bisa praktik hipnoterapi?"

Saya pernah mengambil master untuk hipnoterapi. Saya bahkan punya sertifikat untuk menjadi instruktur. Jika saya bisa menolong orang lain maka saya seharusnya bisa menolong diri saya sendiri. Saya sudah membantu banyak orang untuk menemukan solusi bagi berbagai permasalahan klien dengan hipnoterapi. Kok, saya bisa lupa bahwa ilmu yang pernah saya pelajari itu bisa diterapkan untuk diri sendiri. Kenapa saya tidak melakukannya untuk menolong diri sendiri?

Alhamdulillah. Allah mengirim seseorang untuk mengingatkan saya untuk mempraktikkan ilmu yang pernah dipelajari ini dengan bonus sakit terlebih dulu. Mata hati saya seperti terbuka lebar. Sungguh Allah Mahabaik. Hal yang saya anggap buruk ternyata tidak buruk di mata Allah. Ada pelangi di balik hujan gerimis. Ada keindahan setelah kesakitan dan penderitaan. Subhanallah!

9 Maret 2016

Hidup jadi tambah bersemangat, saya menikmati keseharian menyusun *puzzle* kehidupan. Hari ini, saya mulai membuat modul hipnoterapi untuk *workshop*. Saya juga memulai proses eksperimen *self-hypnotherapy*.

Saya mengajak beberapa teman dekat untuk bergabung di grup Whatsapp. Mereka senang dengan perubahan pada diri saya, tapi tidak ada yang mau mengikuti saya, haha.

Mungkin, mereka cuma menganggap saya adalah orang gila karena makan dengan cara yang aneh. Bahkan, banyak orang yang komplain. Mereka bilang,

"Jangan minum jus! Katanya, malah bikin gendut lho, Hbak."

"Jangan minum jus aja! Nanti, giginya rusak."

"Jangan kurus, Hbak. Nanti, jelek ah. Jadi keriputan."

"Nanti, image Hughes-nya hilang Lho, Hbak. Enggak apa-apa, biar gendut juga cantik kok."

Seharusnya, saya merasa jatuh dan rendah diri dengan komentar-komentar itu. Tapi kali ini, saya justru jadi berani bereksperimen. Saya harus mampu menghipnotis diri sendiri dan menemukan formula yang mumpuni untuk bisa saya pakai. Akhirnya, eksperimen ini terbukti berhasil.

This is going to be my big wow!

Ini akan menjadi sesuatu yang besar dan mengubah kehidupan saya dan klien saya. Setiap ada komentar miring, saya makin semangat dan malah selalu berhasil menemukan kalimat *hypnotic* yang membantu saya. Jadi, saya harus berterima kasih kepada mereka yang tidak mendukung saya.

They are my heroes.

12 October 2016

Senang sekali. Hari ini, saya jalan-jalan ke Bandung. Rasanya segar dan bahagia sekali bisa nyetir sendiri menikmati pegunungan dan sejuknya kota Bandung. Hal yang paling membuat bangga, saya bisa main ke Bandung tanpa makan gorengan khas Bandung dan teman-temannya.

Wohooo! Self-hypnotherapy saya berhasil!

Saya makan di rumah makan sunda dengan "jinak". Saya makan lalapan dan ikan bakar, minumannya air kelapa hijau dan cincau hijau tanpa gula. Segaaaaar!

Sekarang, berat saya sudah turun 40 kg. Saat belanja baju ke outlet khusus baju besar langganan di Cihampelas, ternyata baju di toko ini sudah tidak cocok lagi buat saya. Hampir semua baju jadi kebesaran buat saya. Ah, gaya amat sih 😊

15 November 2016

Beberapa bulan belakangan, saya sibuk menyelesaikan tesis, jadi tidak sempat membuat update diary tentang pola hidup sehat. Yang jelas, diet jadi agak berat dan kacau karena stres tinggi menjelang sidang akhir. Kalau sedang lelah atau stres, bawaannya ingin makan yang manis-manis.

Alhamdulillah, semua berbuah baik. Sekarang, saya sudah lulus dengan predikat Cum Laude. Hadiah bertubi-tubi dari Allah: wisuda, menyelenggarakan *slimming hypnosis workshop*, mendapat pekerjaan menjadi Kepala Jurusan di kampus, dan mendapat bonus badan sehat langsing. Subhanaallah walhamdulillah.

Proyek iseng juga saya lakukan bersama seorang teman dan keponakan untuk merekam keberhasilan menurunkan berat badan sebanyak 40 kg dalam 8 bulan, lalu meng-upload di YouTube bertajuk Dewi Hughes Hypnotherapy. Proyek ini membuat saya kebanjiran tawaran sebagai narasumber di televisi dan seminar. Meskipun berat badan saya baru turun menjadi 110 kg, ini bisa menjadi pencapaian yang luar biasa dan menginspirasi bagi banyak orang.

Tambahan bonus untuk hari ini, saya diundang oleh salah satu yayasan kesehatan di Indonesia untuk bicara tentang rahasia keberhasilan diet sehat ini. Rasanya bangga deh!

Satu lagi, karunia besar yang didapat dari Allah. Kemarin malam, saya hadir di acara *premier* film terbaru saya "Surga di Telapak Kaki Ibu" dengan penampilan terbaru. Teman-teman media membombardir saya dengan pertanyaan-pertanyaan.

"Kok bisa jadi kurus begini, Mbak Hughes?"

Keesokan harinya, tayangan *infotainment* dan vlog saya jadi viral dan menjadi topik perbincangan di mana-mana. Bukan hanya di Indonesia, tapi sampai ke mancanegara. Saya sendiri tak habis pikir, Allah sangat baik kepada saya. Setelah hujan badai dalam kehidupan, saya bisa menikmati matahari cerah yang menumbuhkan semua benih kebaikan dan kesabaran yang selama ini saya simpan rapi.

*Sungguh bagi Allah,
tak ada yang tidak mungkin.*

17 November 2016

So happy today!

Peserta *hypnotherapy workshop* yang saya selenggarakan diminati banyak orang. Tadi, ada yang bertanya tentang *slimming hypnosis*. Mereka minta saya menge-*share* tentang metode *slimming hypnosis* yang selama ini saya racik dan sudah terbukti berhasil untuk diri saya sendiri. *What a brilliant idea!*

Sekarang, saya akan menambahkan materi *slimming hypnotherapy* untuk peserta *workshop* agar bisa menghipnotis diri sendiri. Supaya lebih seru, saya juga memberikan terapi langsing untuk semua peserta di kelas. Jadi, hasilnya langsung terasa pada saat peserta istirahat makan siang. Mereka langsung kehilangan nafsu makan gorengan, nasi, dan teman-temannya. Tapi kalau lihat sayur dan buah, mereka jadi bersemangat dan nafsu makan.

22 November 2016

Dengan bantuan seorang seorang ahli, saya membuat ruangan studio kedap suara untuk klinik hipnoterapi. Klien yang datang ternyata tidak semuanya ingin langsing. Banyak yang datang untuk tujuan memperbaiki pola berpikir dan menyembuhkan trauma masa lalu dan kecanduan. Ini menarik sekali, saya sangat menikmati pekerjaan baru saya.

Dengan membantu klien, baik melalui face to face di klinik maupun online melalui telepon untuk orang-orang yang ada di luar Pulau Jawa atau luar negeri, saya justru secara otomatis menolong diri saya sendiri.

Saya jadi teringat pesan pramugari di pesawat setiap demo alat keselamatan penerbangan.

"Gunakan masker terlebih dahulu, baru menolong anaknya!"

Saya jadi senyum-senyum sendiri. Betul juga, itu bisa berlaku untuk hipnoterapis seperti saya. Untuk bisa menolong orang lain, saya harus bisa menolong diri sendiri terlebih dahulu baru bisa membantu klien saya.

Puzzle kehidupan saya jadi semakin terang benderang di depan mata. Saya mulai menemukan jawaban siapa saya, mengapa saya diberi hidup, dan apa peran yang harus saya ambil.

Digital Publishing/KG-25C

20 Desember 2016

Lucu deh! Teman-teman yang bergabung di Instagram menyebut diet yang saya lakukan dengan nama #DietKenyang.

Kenapa #DietKenyang? Ya karena diet yang dijalani tetap membuat saya selalu kenyang. Seperti kebiasaan saya di masa kecil, meja makan selalu penuh terisi makanan. Setiap lapar, ya makan.

Saat menatap diri di cermin, saya merasa benar-benar bahagia. Bagaimana tidak? Setelah menjalani #DietKenyang dengan bantuan metode hipnoterapi dalam waktu singkat, berat badan saya sudah berkurang 60 kilogram. Saya juga melakukan diet ini tanpa harus merasa kelaparan, tanpa perubahan emosi yang naik-turun, dan tanpa penderitaan lainnya.

I feel so happy.



"90 kg"

Tahun 2017.



1 Januari 2017

Tahun berganti. Waktu berjalan cepat sekali. Sekarang sudah 2017. Rasanya baru kemarin tanggal 23 Mei 2016. Saat akhirnya, saya memutuskan untuk pulang kembali ke rumah Mama. Rumah yang tenang. Meskipun Mama sudah berpulang ke *rahmatullah*, energi dan kasih sayang Mama masih sangat terasa. Saya merasa lebih bisa lebih fokus menata hati dan pikiran di sini.

Saya boleh bersyukur dan mengapresiasi diri karena seberat apa pun ujian yang dialami, berkat pola makan dan pola berpikir yang sehat ini, saya bisa menghadapi setiap kejadian dengan tenang. Kali ini, saya menghadiahi diri saya sebuah juicer dan blender canggih. Ini bukti bahwa saya serius menjalankan pola hidup sehat sepanjang hayat. Ini adalah investasi hidup sehat saya!

Di sini, saya lebih nyaman bertafakur dan merasa dituntun Mama menyusun puzzle hidup saya dan menyongsong hidayah Allah. Suasana sepi yang berbeda. Sepi yang hening dan damai membuat saya bisa merasakan kehadiran Allah dalam setiap tarikan napas.

Di sini, saya menemukan makna sepi yang damai, namun sangat berbeda dengan kesepian yang menyiksa dan menyedihkan yang dulu saya sering hadapi.

Dengan kalimat sakti *"I choose to be happy"*, sepi, sunyi, dan damai yang indah ini membuat saya merasa nyaman. Subhanallah.

Beberapa hari di rumah Mama bisa membuat saya merasa pulih. Saya juga mulai menyadari kalau #DietKenyang ini adalah sebuah perjalanan spiritual. Jadi, saya juga menyebutnya diet spiritual. Keberadaan Tuhan dan kesertaan Tuhan membuat diet ini memberi saya lebih dari sekadar kesehatan dan tubuh langsing. Saya merasa dituntun menuju ke jalan yang sangat terang dan membuat saya damai tanpa rasa cemas.

Dulu, saya sering berpikir, *"Bagaimana bisa kita hidup tanpa orang yang kita cintai dan mencintai kita?"*

Dulu kalau merasa sedih dan sepi, pelarian saya adalah makan. Akhirnya, saya malah tambah gemuk.

Sekarang, saya "dicemplungin" ke dalam sebuah kondisi yang membuat sadar bahwa yang dibutuhkan bukan cinta manusia, tetapi cinta Allah yang Mahakekal. Cinta kasih Allah itu kekal, setia, dan menghidupkan; sedangkan cinta manusia bisa melukai, meninggalkan, dan pupus dimakan waktu. Allah tidak pernah tidur dan tidak pernah lengah. Kasihnya terus mengalir meskipun saya sedang lupa mencintai-Nya.

Saya merasa diselimuti energi yang tidak hanya Mahakuat, tapi juga Mahakekal dan Mahalembut untuk menjalani kehidupan dan peran yang diberikan Allah kepada saya. Kekuatan dan semangat yang menuntun saya untuk mampu menulis buku saya [#DietKenyang dengan Cooking Hypnotherapy](#).

Hidup saya berubah total sekarang. *I feel like a brand new person*. Saya menyebutnya *real happiness*, bahagia yang disebabkan oleh sesuatu dari dalam jiwa kita karena telah menemukan kasih Tuhan, bukan *fake happiness* lagi. Sebuah hadiah yang sangat istimewa dari Allah, buah dari kesabaran dan kesungguhan saya untuk menemukan makna hidup yang lebih baik. Jawaban dari doa ketika saya sendirian dan bingung.

Terima kasih Ya Allah.

2 Maret 2017

Hari ini, saya genap berusia 46 tahun. Saya isi hari ini dengan jalan-jalan ke Pantai Anyer, sekadar bernostalgia mengenang masa kecil superbahagia bersama Mama dan Papi dulu yang tamasya ke sini hampir setiap weekend.

Tidak banyak berbeda, saya bisa duduk manis menikmati deburan ombak sambil minum air kelapa muda yang baru saja dipetik di depan saya. Makan udang rebus yang baru saja ditangkap nelayan, dibubuhi cabai potong dan jeruk peras. Alhamdulillah, enak sekali. Saya makan setengah kilo udang. Sendirian.

Masih lapar, saya pesan ikan bakar tanpa dioles mentega. Nikmat sekali. Karena di sini susah cari sayur, saya jadi menggado ikan dan udang saja sampai kenyang. Kan namanya #DietKenyang.☺

Sambil duduk di gubuk tepi pantai, saya nyari ide dan mengumpulkan berbagai menu yang pernah saya uji coba di dapur rumah Mama. *So excited!* Beberapa menu untuk buku #DietKenyang dengan Cooking Hypnotherapy sudah mulai terkumpul.

5 Maret 2017

Alhamdulillah!

Sekarang, saya sudah bisa berolahraga. Waktu baru mulai diet, saya tidak bisa berolahraga. Sekarang, saya sudah mulai bisa jalan agak jauh, walaupun kadang terpaksa jalan di treadmill kalau hujan (meskipun hanya 30 menit jalan santai).

Saat ini, berat saya sudah 75 kilogram. Saya masih meneruskan pola hidup sehat ini. Hari ini, uji coba resep dan pemotretan masakan untuk buku #DietKenyang dengan Cooking Hypnotherapy. Serunya sambil pemotretan, saya makan terus. Kenyang terus. Happy terus.

Kalau muncul pikiran, "*Hati-hati kebanyakan makan, nanti gendut lagi lho!*". Saya langsung mengambil kertas dan spidol, lalu menulis besar-besar:

Pikirkan!

Sehat dulu,

langsing itu bonus.

1 April 2017

Saya sibuk sejak pagi, tapi tidak terasa lelah, bahkan setelah seharian nyetir, demo jus, dan menandatangani ratusan buku #DietKenyang dengan Cooking Hypnotherapy. Saya yakin, ini pasti karena saya makan dan minum *real food* dengan nutrisi berlimpah.

Acara *book launching* tadi siang berjalan lancar. Bukunya laris manis sampai ada yang tidak kebagian, padahal sudah diambilkan dari toko Gramedia yang lain.

Saat saya memasuki ruangan *launching* tadi, orang tidak bertepuk tangan, tapi pada bengong dan berdecak kagum. Ini kali pertama dalam hidup, saya tampil langsing dengan rok sepan dan baju bunga-bunga plus ikat pinggang. Ada yang bilang,

"Wow, Dewi Hughes sudah berubah. Kok bisa pinggangnya kecil banget?"

Iya, pastilah orang heran. Sekarang, berat badan saya sudah 75 kg, padahal sebelumnya 150 kg.

Bayangkan! Saya kehilangan setengah berat badan saya. Tapi karena nutrisi yang baik dari buah dan sayuran, kulit dan badan saya jadi sehat, segar, dan seperti punya tenaga ekstra untuk melakukan lebih banyak hal. Sebenarnya, saya juga heran. Kok sekarang, saya tidak gampang lelah. Sungguh ajaib *real food* ini!

Lebih dari itu, saya merasa hal yang hilang bukan hanya bobot tubuh, tapi sifat-sifat buruk, pikiran-pikiran negatif, dan trauma-trauma masa lalu juga ikut menghilang.

Saya sudah berdamai dengan pikiran dan jiwa saya. Ketika saya berdamai dengan pikiran dan jiwa saya maka tubuh saya berdamai dengan sendirinya. Saya bahkan tidak merasa lapar dan tidak pernah merasa tersiksa dengan diet yang dijalankan.

Alhamdulillah.

Tadi, ada ratusan orang yang hadir. Ini tidak pernah terjadi di *book launching* saya sebelumnya, sampai ada yang harus berdiri dan antri panjang untuk mencicipi jus buatan saya. Saya tidak menyangka responsnya sangat positif.

Saya juga kaget, ternyata yang hadir adalah teman-teman yang sudah menjalankan #DietKenyang ala Dewi Hughes dan sudah berhasil menurunkan berat badan atau sudah sembuh dari berbagai penyakit berat. Sekarang, giliran saya yang terkagum-kagum. Sungguh Allah Mahabesar. Saya bersyukur bisa menjadi pembuka jalan bagi mereka yang merasa dapat pencerahan untuk sehat tanpa makanan olahan kimia.

Tadi, saya sempat menghipnoterapi seorang gadis yang fobia sama jahe. Katanya, dia takut sama jahe dan kalau mencium bau jahe bisa semaput.

Setelah dihipnoterapi, dia langsung berubah dalam sekejap. Dia bisa memegang jahe sambil dicium-cium, lalu langsung saya sodorkan segelas kecil jus sayur yang ada campuran jahe. Dia senang sekaligus bingung, kok tiba-tiba bisa minum jus sayur dengan jahe.

Terima kasih Ya Allah Yang Memiliki Segala Ilmu, Engkau memberi saya kebaikan ilmu ini. Semoga ilmu ini selalu menjadi jalan syiar yang membawa banyak orang semakin sadar dan mau mendekat kepada Engkau.

20 Mei 2017

Saya baru pulang *roadshow*, keliling Sumatra dan Jawa menjadi narasumber untuk hidup bahagia dan sehat dengan hipnoterapi. Menyenangkan sekali. Akhirnya, saya bisa mendapatkan pengalaman selama *travelling* sambil #DietKenyang. Ternyata, menantang sekali. Kali ini, saya tidak bawa *juicer* jadi harus mencari akal kalau mau makan. Ternyata di Sumatra, saya tidak kesulitan mencari makanan karena hampir semua bahan makanan *real food* terhampar di pasar dan pinggir jalan. Sepanjang perjalanan dari Medan ke Brastagi, saya mampir menikmati durian medan, jeruk, mangga, tomat, kelapa muda, dan banyak lagi.

Saya tahu kunci penting untuk menjaga stamina kalau *travelling* adalah harus banyak makan. Apalagi perjalanan naik pesawat dilanjutkan perjalanan darat selama 4 jam membuat saya tidak berkeringat sama sekali, saya harus disiplin tidak boleh *cheating* karena stamina malah bisa drop. Apalagi besok siang, saya sudah mulai mengajar selama 3 hari berturut-turut. Percaya atau enggak, saya jadi narasumber sendirian selama 3 hari, mengajar dari jam 8 pagi sampai jam 9 malam lho.

Karena udara sangat dingin, saya bisa menyimpan berkilo-kilo buah mangga dan jeruk di kamar. Saya sibuk makan buah yang banyak mengandung vitamin C. Udara yang dingin dan gerimis sepanjang hari membuat teman-teman saya mulai flu. Tidak mau tertular, saya memutar otak. Akhirnya, saya mendapat resep yang berhasil bikin teman-teman sehat lagi. Saya beri nama Wonderwood karena resep ini ditemukan di pinggir hutan. Hotel tempat kami menginap berada jauh dari kota. Jadi, saya pergi ke dapur hotel untuk tanya apakah mereka punya bahan-bahan untuk resep ini.

Wonderwood



Bahan:

2 batang Jahe merah keprek
2 batang Kayu manis
10 butir Cengkeh
½ biji Pala
5 buah Kapulaga
2 bunga Lawang

Cara Membuat:

- 1) Didihkan 3 gelas air.
- 2) Masukkan semua bahan.
- 3) Tunggu 5 menit.
- 4) Siap disajikan selagi hangat.

Ternyata, Wonderwood tidak hanya untuk diminum. Saya iseng minta lagi satu porsi dengan air agak banyak ke staf hotel. Saya tuang Wonderwood ke mangkuk, lalu saya masukkan potongan jeruk nipis. Jadi, wangi jeruknya begitu semerbak. Saya tutup kepala teman saya dengan handuk, lalu saya minta dia duduk memegang mangkuk itu di depan wajahnya sambil menghirup aroma dan uap Wonderwood. Katanya, hidung langsung plong dan napas jadi lega. Meskipun tidak sakit, saya akhirnya ikut-ikutan minum Wonderwood sambil menikmati gerimis yang menebar wangi pinus berselimut kabut dingin Brastagi. Senangnya ☺

16 juli 2017

Akhirnya, saya bisa liburan. *Enjoying Bali* dan menyepi di Ubud. Saya belum sempat istirahat sejak launching, dilanjut road show, ditambah menangani klien hipnoterapi dan workshop.

Setelah landing di Bali, saya langsung meluncur ke Ubud. Akhirnya, saya bisa menikmati matahari Bali di vila seorang teman. Bersama beberapa teman, saya membuat sebuah acara meditasi dan hipnoterapi yang kami beri tajuk *silent retreat*. Karena tahu saya sedang #DietKenyang, tuan rumah minta chef di vila untuk tanya ke saya mau pesan makanan apa. Kesempatan ini saya pakai untuk bereksperimen dengan resep baru tanpa harus berjuang sendirian di dapur. Aaah, *lucky me!*

Dalam perjalanan ke Ubud tadi, saya berhenti di depan kebun jeruk kintamani dan memborong 15 kg jeruk buat stok. Jadi, saya bisa berkreasi dengan jeruk peras kintamani dan buah lain yang biasanya dihidangkan di hotel. Ada staf vila yang bantu memeras jeruk karena kulitnya agak keras. Hasil perasan jeruk setiap pagi selalu ada 500 ml untuk membuka hari saya. *Heavenly!*

17 juli 2017

Good morning Ubud!

Silent retreat sudah dimulai sejak semalam. Jadi, tidak ada peserta yang saling mengobrol satu sama lain selama 5 hari. Tapi, saya boleh ke dapur untuk memesan menu khusus dan boleh bicara sedikit saja dengan chef. *This is good enough.* Dan betul saja, di vila sudah ada bahan yang saya butuhkan untuk memulai *beautiful silent day.*

Digital Publishing/KG-215

Beautiful Silence



Bahan I:

- | | |
|----------|------------|
| 1 buah | Nanas madu |
| 7 butir | Cengkeh |
| 1 batang | Kayu manis |

Bahan II:

- | | |
|--------|-----------------|
| 5 buah | Jeruk kintamani |
| | peras |

Bahan III:

- | | |
|------------|--|
| ¼ buah | Semangka |
| | potong kotak-kotak |
| 10 buah | Stroberi |
| 1 buah | Jambu biji |
| ½ buah | Pepaya potong kotak-kotak |
| Secukupnya | Selasih |
| Secukupnya | Kolang-kaling rebus (tanpa gula dengan daun pandan dan daun jeruk) |

Cara Membuat:

1. Buatlah sirup nanas dengan memanaskan bahan I selama 5 menit.
2. Setelah panas hilang, masukkan ke kulkas.
3. Masukkan semua bahan III ke mangkuk besar, lalu siram dengan air jeruk kintamani dan sirup nanas.
4. Siap dihidangkan.

Resep ini siap menjadi sup buah yang segar karena warna-warninya yang cantik sekali untuk memulai hari. Resep ini dibuat saat semua orang sedang *silent retreat*. Jadi, saya namakan resep ini Beautiful Silence.

Saya duduk manis di tepi sawah sambil memegang mangkuk berisi Beautiful Silence dan menikmati sesuap demi sesuap keheningan dan percakapan batin yang indah antara saya dan buah-buahan yang indah ini.

"Semoga Allah memberi berkah yang berlimpah, kebahagiaan, dan kesehatan buat buah-buahan ini dan saya."

18 juli 2017

Menu istimewa saya hari ini saya beri nama Papaya Dream karena tadi malam saat hening menikmati sisa bulat bulan purnama dari teras kamar, saya lihat ada pohon pepaya dengan beberapa buahnya yang berukuran besar walaupun masih mentah.

Saya ingat pernah makan *salad vietnam* yang dibuat dari pepaya. Rasanya segar dan bikin kangen karena ada wangi khas Vietnam di dalamnya.

Sebenarnya, kalau sedang *silet retreat* tidak boleh berkhayal atau bermimpi macam-macam. Tapi kali ini, saya nakal deh.

Papaya Dream



Bahan I:

1 buah	Pepaya setengah matang diparut panjang
8 buah	Jeruk kintamani yang diperas
½ buah	Lemon

Bahan II:

2 buah	Cabai merah
2 buah	Cabai rawit
1 buah	Tomat merah besar
1 buah	Nanas madu potong kotak-kotak
Secukupnya	Asam jawa

Cara Membuat:

- 1) Siapkan pepaya parut di mangkuk besar.
- 2) Ulek kasar bahan II untuk dijadikan saus.
- 3) Campurkan pepaya parut dengan saus.
- 4) Tambahkan perasan air jeruk kintamani dan lemon.
- 5) Siap dihidangkan.

My Papaya Dream came true. Siang tadi, saya bereksperimen dengan resep khayalan semalam di dapur vila. Jadilah semangkuk pepaya segar yang kriuk-kriuk dan disiram dengan saus wangi bumbu vietnam ala Dewi Hughes. Saya ingin aroma yang sama seperti di restoran Vietnam. Jadi, saya mengambil 20 helai daun kemangi dan satu helai daun sirih muda dipotong kotak-kotak supaya aromanya keluar, lalu saya tabur dan aduk di salad Papaya Dream. Hmmm, wanginya! Supaya tambah gurih, saya menaburi kacang tanah sangrai yang dibawa dari Jakarta. Kacang sangrai ini selalu jadi bekal utama saya kalau pergi-pergi.

Saya rasa kalau bisa *ngomong*, teman-teman pasti pada mau minta. Untung pada *silent*, jadi saya bisa duduk manis sendirian menikmati matahari Bali sambil menikmati Papaya Dream.

Nanti sore kalau masih lapar, saya masih punya Papaya Dream yang sudah diaduk dan sedang didinginkan di kulkas. Saat mau makan nanti, saya taburkan beberapa lembar daun ketumbar untuk variasi rasa dan wangi vietnam yang lebih strong.

Selama meditasi, otak saya dipenuhi makanan segar, haha. Gawat.

19 juli 2017

Seharusnya, bulan ini sudah masuk musim kering. Tapi sudah 3 hari ini, gerimis turun dan udara cukup dingin menjelang sore. Saya teringat Wonderwood, lalu minta dibuatkan sama chef untuk semua peserta buat acara minum teh sore. Mereka senang sekali. Saya intip, mereka nikmat menyeruput Wonderwood saat break.

Menu hari ini adalah bubur manado lengkap dengan sambal ikan roa. Ah, jadi kangen Mama yang selalu bikin bubur Manado pas musim hujan dan sambal buatannya bikin saya enggak pengen berhenti makan. Tapi sekarang, saya tidak bisa menikmati bubur itu. Hmmm.. muter otak lagi deh.

Rainbow



Bahan:

1 buah	Ubi ungu
1 buah	Ubi kuning
1 buah	Wortel
$\frac{1}{2}$ batang	Jagung
$\frac{1}{2}$ ikat	Bayam
1 sdm	Quinoa
Secukupnya	Air

Cara Membuat

- 1) Masukkan ubi ungu, ubi kuning, dan wortel yang dipotong kotak-kotak kecil serta quinoa dan jagung yang sudah diserut dari batangnya dengan 2 gelas air.
- 2) Aduk hingga matang. Setelah itu, baru masukkan bayam.
- 3) Siap dihidangkan.

Saya menamakan bubur ini Rainbow karena warnanya yang meriah seperti pelangi dan bikin ingat sama kasih Mama dan masa kecil saya yang indah seperti pelangi setelah gerimis di Ubud.

Benar aja, saya tidak bisa berhenti makan karena buburnya dicampur dengan Sambal Udang Rainbow yang berisi ulekan kasar dari:

• 4 siung	Bawang putih
• 4 buah	Cabai merah keriting
• 2 buah	Cabai rawit merah
• 1 buah	Jeruk limo
• Secukupnya	Minyak kelapa asli

Jeruk limo diperas di atas ulekan kasar, kemudian saya semprot sambal yang sudah jadi tadi dengan minyak kelapa asli buatan saya sendiri. Saya selalu bawa bekal minyak kelapa, jadi minyak kelapanya bisa sekaligus untuk jadi pembersih wajah dan *body lotion*.

Untuk pengganti ikan asinnya, saya cari akal. Di dapur, hanya ada sedikit udang yang belum diberi bumbu. Katanya, itu adalah sisa masakan udang untuk peserta *retreat*. Saya iseng-iseng membakar 3 ekor udang di atas panggangan, lalu saya ulek bersama sambal tadi. Rasanya ternyata... *wohoo* pedas dan gurih!

20 juli 2017

Tidak terasa, ini adalah hari terakhir retreat. Kelihatannya, saya lebih sibuk memikirkan makanan dari pada meditasi dan hipnoterapi.

Ah, tidak juga! Kan sambil masak, saya menghipnoterapi diri saya untuk bisa menemukan kebahagiaan dengan menciptakan resep baru yang lezat dan segar. Di vila ini, saya berkenalan dengan pemanggang cangguh yang murah meriah. Pemanggang tanpa arang, seperti penggorengan, hanya bagian tengahnya bolong dan ada semacam kepingan pemanas. Harganya hanya Rp150.000. Wow! Saya akan beli saat pulang ke Jakarta nanti.

Nama resep kali ini adalah Kiss The Rain, ini resep eksperimen terakhir saya di retreat.

Saya tidak tahu cara memasak udang, tapi saya bilang ke chef di vila, *"Udangnya tolong dicuci, lalu dicelup sebentar di parutan jahe dan lemon sebelum dibakar. Saya suka udang yang hangus karena wanginya strong."*

Kiss The Rain



Bahan:

½ kg Udang
1 ruas Jahe
1 buah Lemon

Cara Membuat

- 1) Kupas semua kulit udang.
- 2) Celupkan udang ke dalam campuran parutan jahe dan perasan lemon.
- 3) Bakar udang di atas pemanggang.
- 4) Siap dihidangkan

Saya rasa kalimat hipnotik untuk semua resep yang saya temukan di dapur vila Ubud ini adalah:



Inilah kebahagiaan sejati.

Ketika saya bahagia,
pikiran saya bahagia.

Apapun real food yang saya makan
memberikan kebahagiaan
yang berlipat-lipat.

Tarik napas, tersenyum,
dan makan dengan bahagia.
Terima kasih, Ya Allah.



21 Juli 2017

Di perjalanan ke bandara setelah retreat, saya bisa mendengar lagi celotehan teman-teman. Benar saja, mereka komentar soal makanan saya.

Hughes. Katanya diet, tapi saya liat makan melulu.

Pakanannya enak-enak dan banyak banget lagi.

Aku juga mau lah diet kayak gitu. Sibuk banget buat makan.

Iya. Saya sudah duga pasti dietnya gagal kalau lagi liburan begini.

Teman-teman yang lain menimpali sambil ketawa riuh.

Saya cuma senyum-senyum sendiri. Ini komentar umum. Kalau habis *silent days*, saya memang jadi kalem banget. Malas bicara.

Memang banyak orang yang berpikir kalau diet itu berarti harus makan sedikit dan harus menahan lapar atau makanan yang dimakan biasanya tampilannya enggak jelas dan rasanya kacau. Apalagi kalau tidak pakai gula, garam, penyedap, dan tanpa digoreng. Rasanya pasti jadi seperti makanan pasien di rumah sakit, hambar.

Di tengah komentar, saya mendengar ada yang memberi pujian. Saya jadi ikut tertawa bahagia.

"Saya suka tuh minuman jahe kamu, bikin hangat banget. Bikin gemuk, ya? Kok, rasanya manis? Kamu kasih gula, ya? Katanya, gula bikin gemuk!"

Di pikir-pikir, inilah bahayanya istilah diet. Jadi, saya mau coret kata 'diet'. Kalau ada tulisan #DietKenyang, coret saja kata diet itu.

~~#diet~~kenyang

Tinggal kata 'kenyang'. Jadi, orang paham bahwa saya lagi program hidup sehat dengan makan sampai kenyang, tapi yang saya makan adalah makanan alami atau real food.

Banyak orang yang salah kaprah dengan kata diet. Mereka beranggapan, diet itu semuanya harus dikurang-kurangi, ditakar, dan diukur. Padahal, diet itu kan artinya pengaturan pola makan. Diet juga selalu dihubungkan dengan penurunan berat badan, padahal makan sehat itu kan untuk menutrisi sel supaya bisa beregenerasi dengan alami. Jadi, makan bukan hanya untuk mengisi perut, tapi lebih dari itu.

Saya jadi ingat seorang klien *slimming hypnotherapy* yang ngotot kalau #DietKenyang ini sama dengan diet lain yang tidak makan garam. Jadi, dia pesan makanan khusus yang dikirim ke rumahnya. Dia makan sesuai makanan yang dikirim. 5 hari kemudian, anaknya menelepon saya dan bilang Ibunya semaput karena #DietKenyang.

"Ibunya dikasih makan apa?" saya tanya.

"Itu makanan di katering yang saya pesan buat Ibu."

"Katering apa? Saya tidak punya katering."

"Katering diet tanpa garam"

Waduh, kok jadi ganti nama dietnya? Kalau #DietKenyang itu makan yang kenyang, banyak, dan segar. Makanannya yang dibikin langsung dimakan. Lebih baik jika bikin sendiri, kupas sendiri, dan ngejus sendiri.

8 Agustus 2017

Berat badan saya memang sudah turun lagi, tapi saya tidak mau bersahabat dengan timbangan. Saya ingin bersahabat dengan makanan sehat saja.

Kalau bersahabat dengan timbangan, orientasinya hanya ingin kurus aja, kan? Nah kalau bersahabat dengan makanan sehat, orientasinya adalah hidup sehat. Jadi, dampaknya lebih terasa setiap hari.

Saat ini, saya merasa jadi orang yang bermental sehat. Dulu, saya pernah diet dengan mental yang tidak sehat. Saya diet karena saya ingin langsing, bukan karena mau sehat.

Ini sama seperti komentar klien saya. Dengan gembira, seorang ibu datang kepada saya untuk hipnoterapi. Dia cerita kalau ikutan #DietKenyang gara-gara nonton YouTube Dewi Hughes. Tapi, dia mengeluh kalau jadi loyo.

"Diet saya berhasil, Abak!
Timbangan saya turun 5 kg dalam
sebulan. Tapi, saya kok jadi loyo?
Ini malah jadi batuk pilek."

Seharusnya, kalau #DietKenyang malah segar. Bukan loyo, apalagi flu. Ternyata setelah diurai dan dievaluasi makanannya, klien saya ini puasa dan berlapar-lapar. Tiap hari ngecek timbangan. Kalau tidak turun, dia tancap gas, nambah olahraganya dan ngurangin makannya. Dia tinggalkan jus karena ada yang memberitahu kalau minum jus itu bikin gemuk. Ya memang, jus bikin gemuk kalau minum jus kalengan yang berisi gula dan buahnya tidak segar. Kalau jus segar yang dibikin sendiri justru membuat sehat, kulit jadi halus, bau keringat hilang, jerawat bersih, bahkan bisa bikin enak tidur.

Menjelang minggu terakhir sebelum bertemu saya karena merasa timbangannya terhambat di angka yang sama, dia memutuskan untuk tancap gas. Yang bikin saya kaget, ibu ini ternyata hanya minum kopi instan 3 in 1 setiap hari. Konon katanya, kopi itu bikin sehat dan bertenaga. Jadi, dia tidak makan apa-apa, hanya minum kopi.

"Ya memang mungkin bisa turun, tapi bukannya itu bahaya?"

Cara seperti itu memang bisa bikin kurus, tapi badan jadi rusak dan lama-kelamaan mood jadi kacau. Ada lagi banyak orang mengaku #DietKenyang, tapi karena bersahabat dengan timbangan akhirnya jadi panik sendiri. Berujung nekat dan bikin metode sendiri yang sama sekali tidak kenyang dan tidak sehat. Biasanya, orang yang seperti ini lebih mendengar omongan orang di sekitarnya atau mengonfirmasi ulang hal yang sudah didengar dari saya. Tujuannya untuk mencari *second opinion*, hanya senang membandingkan. Ini merugikan diri sendiri, kan?

Memang ada karakter orang yang seperti itu, saya menyebutnya *window shopper*. Dia tidak belanja cuma jalan-jalan dari satu toko ke toko lain, bertanya, dan mengonfirmasi untuk memuaskan pendapatnya sendiri. Sampai akhirnya, dia melakukan sesuatu yang membahayakan dirinya sendiri.

Tadi, saya senang karena berhasil mengajak ibu itu kembali ke jalur yang dimaksud. Sebelum saya hipnoterapi dia bilang, *"Saya happy, meskipun loyo."* Setelah di hipnoterapi dia bilang, *"What did I do to my self? Untung, saya enggak masuk rumah sakit. Kenapa saya begitu kalau pengen kurus. Padahal, sehat itu kuncinya?"*

Dia juga menyadari ternyata dia melakukan diet nekat itu karena tekanan orang yang paling dicintainya yang menginginkan dia menjadi istri yang bertubuh sempurna. Setelah terapi, dia menemukan pencerahan. Ketika kita berpikir kalau bisa menjadi bahagia dengan bikin orang lain bahagia, kita akan berujung kecewa. Kebahagiaan, kepuasan, dan penghargaan diri itu harus dimulai dengan menghargai dan mencintai diri sendiri dulu. Dicintai orang lain itu adalah bonus dari sikap kita yang penuh welas asih sama diri sendiri.

#DietKenyang ini bisa dianggap diet spiritual tentang pengelolaan pikiran dan batin. Diet yang mengantarkan kita ketemu sama Allah dan ajaran kebaikan tentang menghargai diri sendiri dan makanan yang kita berikan untuk tubuh kita. Bukan untuk tujuan langsing semata. Yang membuat saya paling senang, klien saya bilang dia melihat cahaya kasih Allah dan merasa sangat disayang sama Allah melalui peristiwa ini.

Supaya mood kembali baik, saya terinspirasi untuk membuat jus yang saya beri nama Wonderwoman. Kenapa? Karena jus ini bisa bikin kita kuat, enggak mudah loyo dan diserang flu karena kandungan vitamin C-nya tinggi.

Wonderwoman



Bahan:

- ¼ buah Semangka
- 1 buah Jambu biji merah
- ½ buah Lemon
- 3 buah Tomat merah besar
- 20 buah Stroberi

Cara Membuat

- 1) Masukkan semangka, jambu biji merah, tomat merah besar, dan lemon ke dalam juicer. Ambil airnya saja.
- 2) Blender air jus tadi, lalu masukkan stroberi.
- 3) Siap dihidangkan.

Sebelum pulang, saya membuatkan Ginger Shot untuk pilek dan batuknya. Isinya jahe merah dicampur kencur dan perasan 3 buah jeruk medan, jadi satu *shot*. Rasanya sangat hangat. Setelah itu saya bilang, *"Pakai jaket dan tidurlah Besok, badan langsung segar deh! Tidak percaya? Coba aja dan buktikan."*

Sampai sekarang, ini jadi minuman wajib saya sebelum tidur. Karena tidur di ruangan ber-AC, saya mau memastikan kalau tubuh saya tetap. Jadi, flu malas dekat-dekat sama saya.

Ginger Shot



Bahan:

- 3 ruas Jahe merah parut
- 1 ruas Kencur parut
- 3 buah Jeruk medan

Cara Membuat

- 1) Campurkan parutan jahe merah dengan kencur.
- 2) Tambahkan perasan 3 buah jeruk medan.
- 3) Saring dan sajikan di gelas kecil.

17 September 2017

Saya istirahat di Sukabumi setelah perjalanan dari Bandung sambil menikmati secangkir Wonderwood dan cookies yang saya beri nama Hope Cookies. Nama ini terinspirasi dari *hypnotherapy workshop* yang kami gelar di Bandung kemarin.

Kisah seorang peserta membawa kesan yang mendalam di hati saya. Seorang ibu terbang khusus ke Bandung dari Malaysia. Meskipun tidak lancar berbahasa Indonesia di usianya yang boleh dibilang senja, ia menempuh perjalanan jauh demi ketemu saya. Melihat beliau, saya jadi ingat Mama saya. Perempuan yang cantik, pintar, dan berkarisma. Pada saat sesi tanya-jawab, beliau berdiri dan bercerita.

"Saya sengaja nekat datang jauh ke sini sendirian meskipun saya tidak tahu arah dan tidak kenal siapa-siapa karena saya lihat Hughes di YouTube bicara tentang kebahagiaan. Hughes bilang, kebahagiaan memberi kesehatan. Saya penasaran. Apakah karena kesedihan, tubuh saya yang dulu bugar sekarang mulai sakit? Terutama di bagian kaki dan pinggang. Apalagi kalau salat, jadi sulit sujud. Saya tidak mau menjadi tua dan sakit karena tidak bahagia. Saya yakin Allah menuntun saya ke sini untuk menemukan kebahagiaan saya yang hilang.

Saat ini, saya merasa sangat menderita. Saya kesepian. Semua anak-anak sudah besar dan sudah keluar dari rumah. Dulu, saya punya teman, suami saya. Walaupun kami tidak selalu kompak dan tidak selalu bahagia, but he was my best friend. Beberapa bulan lalu, suami saya meninggal. Saya benar-benar kesepian. Anak-anak saya memutuskan untuk hidup dengan cara mereka dan saya merasa saya ditinggal. They don't really talk to me. Mereka jarang menelepon saya. Mereka anak laki-laki, jadi enggak dekat sama saya. Setelah mereka besar, anak yang satu menikah, tapi tidak mau punya anak. Saya tidak punya cucu untuk diajak main. Jadi, saya tambah kesepian lagi.

Help me, Mbak Hughes! Bagaimana saya harus mengatasi masalah ini? Saya jadi merasa putus asa. Saya jadi berpikir untuk apa hidup?"

Pertanyaan itu mengingatkan saya ke tahun-tahun sebelumnya, ketika saya merasakan hal yang sama. Hidup di tengah keramaian, hidup di tengah banyak orang, berprinsip bahwa hidup harus bahagia, tapi masih sering diganggu rasa sedih dan kesepian.

Ada satu pelajaran penting yang saya dapat dari Papi saya. Hidup ini pilihan. Boleh memilih untuk bahagia atau sedih. Dua-duanya pilihan gratis kok. Jadi, saya pasti pilih bahagia. Tapi kan, tidak semudah itu.

Poin pertama yang saya bilang pada ibu itu adalah dia harus memahami dengan jelas, *what is loneliness? What is happiness?*

Kita sering bilang merasa sepi, jadi menganggap sepi dan kesepian sebagai hal yang sama. Padahal, itu kan dua hal yang berbeda. Sepi adalah suatu situasi ketika kita sendirian (suatu kondisi). Kesepian adalah suatu reaksi dari kondisi yang melibatkan emosi, suatu tindakan atau reaksi yang 'bisa kita putuskan, kondisi itu mau disikapi seperti apa'. Dari sebuah peristiwa sepi, muncullah kesepian atau tidak kesepian. Itu adalah pilihan.

Sekarang kalau ditanya saya mau merasa kesepian atau merasa bahwa sepi ini adalah sesuatu yang indah buat saya, jadi bisa meditasi, bisa buat menulis buku, bisa zikir, bisa rileks, bisa punya 'me time'.

Bagi saya, sepi adalah suatu kondisi yang tenang. Jadi, reaksi yang saya pilih:

- *Saya senang kalau saya bisa dengar suara jangkrik.*
- *Saya merasa tenang dan bahagia bisa dengar suara burung.*
- *Saya senang pergi ke tempat sepi, seperti hutan, hanya untuk duduk di sana untuk menikmati sepi.*

Sepi bisa jadi kesepian atau tidak hanya karena cara kita menyikapi atau bereaksi. Di sini, saya harus membuat pilihan. Mau memilih untuk berpikir negatif dan menjadi korban dari situasi, mengatakan "Saya kesepian dan menderita, tidak berharga, tidak berguna" atau mau bilang "Wow! Sepi yang indah, luar biasa!" Ini momen adalah momen untuk bisa menjadi tuan atas pikiran sendiri.

"Bagaimana kalau saya tawari Ibu untuk berdamai dengan kesepian itu?"

"Wah. Bisa, ya? Bagaimana caranya?" ibu itu kelihatan antusias.

Seperti biasa pada setiap kelas hipnoterapi, saya mengundang salah seorang peserta untuk dihipnoterapi di atas panggung sebagai contoh teknik hipnoterapi. Kali ini, Ibu yang tadi beruntung dihipnoterapi langsung di atas panggung.

"Saya mengajak Ibu berdamai dengan sepi dan kesepian, juga berterima kasih untuk suasana sepi dan perasaan sepi ini. Caranya adalah dengan berterima kasih kepada anak-anak dan suami yang meninggalkan Ibu sendirian sehingga Ibu bisa menyepi dan bisa melihat bahwa selama ini Ibu gagal fokus. Ibu juga perlu menyadari bahwa Ibu sudah menggantungkan hidup dan kebahagiaan kepada manusia. Menurut Ibu, kepada siapa kita harus gantungkan hidup dan kebahagiaan kita?"

"Kepada Allah." Ibu mulai tersenyum dan menarik napas lega. "Iya, benar. saya gagal fokus. Kok bisa saya kelewatan dan salah jalur begitu, ya? Astaghfirullah."

"Itulah indahnya kasih sayang Allah. Kalau kita lupa dengan kelembutan-Nya, Allah akan selalu mengingatkan kita. Allah membuat Ibu ada di kondisi sendirian. Coba kalau sibuk dengan cucu, kapan Ibu punya waktu buat Allah di usia yang sudah senja? Kapan bisa bertafakur dan bersyukur?"

"Jadi kebahagiaan itu ada di mana, Bu?" saya tanya di akhir sesi hipnoterapi tadi.

"Di sini. Di dalam sini!" jawab ibu itu sambil tersenyum menunjuk ke dadanya.

Setelah dihipnoterapi, ibu itu masih di atas panggung dengan wajah ceria sekali. Ibu itu bilang dadanya terasa lapang, napas menjadi lega, dan sakit lututnya hilang. Ia malah bilang kalau sekarang rasanya ingin menari-nari karena bahagia sambil menggoyang-goyangkan pinggang dan tangannya. Ah, lucu sekali.

Sekarang, saya punya Allah. Saya punya harapan. *Subhanallah*. Ketika kita mau membuka hati untuk bersyukur, Allah akan memberi kita kebahagiaan dan kesehatan lebih banyak.

Digital Publishing/KG-2/SC

Hope Cookies



Bahan :

5 buah	Kurma
50 gram	Almon sangrai
2 sdm	Wijen sangrai
4 sdm	Kakao bubuk organik

Cara Membuat

- 1) Blender semua bahan sampai halus dan lengket seperti adonan kue.
- 2) Letakkan adonan di atas plastik, ratakan adonan sampai ketebalannya sama.
- 3) Potong dengan pisau.
- 4) Masukkan ke kulkas selama dua jam supaya mengeras.
- 5) Siap dinikmati.

Sambil membayangkan lucunya Ibu tadi, saya membakar tiga buah pisang raja masak yang tadi dibeli di daerah Cianjur dalam perjalanan menuju Sukabumi. Saya bakar pisang itu dengan kulitnya di atas tumpukan arang yang panas. Setelah kulitnya hangus, saya kupas pisang itu, lalu dipotong kecil-kecil. Di atasnya, saya bubuhkan potongan kecil Hope Cookies. Nyaaam, jadilah *hot banana chocolate* yang saya namakan Happy Couple.

Digital Publishing/KG-2/SC

Happy Couple



Bahan:

3 buah Pisang raja
5 potong Hope Cookies

Cara Membuat

- 1) Bakar pisang raja di atas pemanggang.
- 2) Setelah matang, kupas kulit pisang itu, lalu dipotong kecil-kecil.
- 3) Taburkan potongan Hope Cookies di atas pisang raja bakar.
- 4) Siap disajikan.

1 September 2017

Hari ini cuma istirahat di rumah, baru selesai Basic Hypnotherapy Workshop di Jakarta kemarin. Saya paling senang kalau peserta aktif dan banyak tanya. Suasana kelas meriah seperti sebuah show. Jadi, semua orang bisa belajar dari pengalaman orang lain.

Seorang peserta asal Aceh bertanya, "Abak Hughes selalu nulis di buku atau bicara di vlog tentang 'I choose to be happy. Just be happy. Diet ini bisa sukses kalau kita bisa memelihara happiness.' Saya bingung deh, Abak. Buat saya, hal ini sangat abstrak. Apa itu happy? Bagaimana caranya? Kayaknya, gampang banget Abak Hughes ngomong. Kenapa saya enggak bisa happy? Bahkan, saya senyum aja susah, Abak."

Saya balik bertanya sama dia, "What is happiness for you? Apa yang bikin happy?"

"Enggak ada. Dalam hidup saya, enggak ada yang bikin saya happy. Saya sudah coba bilang 'saya happy', tapi enggak bisa juga!"

Ini menarik. Hal ini mengingatkan saya pada kehidupan sebelumnya. Saya selalu bilang, "*I am happy. I am happy.*" Padahal sebenarnya, saya lagi bingung yang mana *happy* itu? Haha, saya ternyata enggak sendirian.

Ketika mulai bingung apa itu '*happiness*', saya menyebut itu adalah *revelation*. Itu adalah sebuah hidayah atau sebuah kesadaran yang sedang muncul. Hidup ini sering dijalani tanpa kesadaran. Entah karena sekadar ikut-ikutan, jadi cuma asal ngomong aja kalau kita *happy*. Padahal, konsep yang dipahami tentang *happiness* itu keliru. Namanya *false concept of happiness*, konsep yang keliru tentang kebahagiaan.

Ada orang yang baru akan merasa *happy* dalam hidupnya kalau sudah punya pekerjaan mapan dan rumah bagus. Lebih jauh lagi, kondisi ini biasanya bergandengan dengan yang namanya *false concept of security*. Dia akan merasa aman dan *happy* kalau sudah punya tabungan dan emas yang cukup, punya istri cantik atau suami ganteng. Punya anak-anak yang sehat, satu perempuan, satu laki-laki. Kalau belum dapat anak laki-laki, ia terus bikin anak sampai dapat. Akhirnya, anaknya banyak. Hidupnya pun bukan *happy* dan aman. Malah jadi kerepotan.

Sewaktu muda, saya juga berpikir begitu. Ketika cemas tentang kehidupan, saya berpikir, "Waduh, kalau saya tidak punya uang, bagaimana ya? Kalau nanti karier saya jatuh, bagaimana ya? Kalau saya enggak bisa bangkit lagi, bagaimana?"

Saya terlalu khawatir tentang kehidupan, jadinya terasa sulit untuk happy. Saya terlalu cemas tentang hari esok, jadi sulit untuk bahagia. Saya berkutat mencari makna kebahagiaan sambil terus bilang, "I am happy, I am happy." Saya terus memberi sugesti diri dan berharap itu menjadi kenyataan.

Benar. Akhirnya, saya menemukannya. Ternyata, kebahagiaan itu ada di sekeliling kita, berseliweran, dan kalau dipanggil, happy itu datang.

It's all in the mind.

"Semua yang ada di pikiran kita terjadi sekarang." Lagi-lagi, ini mantra yang sangat kuat. Sederhana, kalau mau happy tinggal senyum.

"Kalau enggak pengen senyum gimana?"

"Paksa! Pura-puralah tersenyum."

Saat kita berpura-pura, otak kita enggak ngerti, kok. Dia memberi sinyal agar hormon endorfin dan serotonin dihasilkan, jadi bikin mood bagus. Hal itu dihasilkan tubuh begitu saja, begitu kita tersenyum.

Sekarang, pikirkan hal-hal yang menyenangkan. Apa hal yang menyenangkan? Berkhayal tentang hal-hal yang baik aja, ngapain berkhayal tentang hal yang buruk? Buat apa kita menciptakan kecemasan? Ini kan kesalahan kita, lebih sering berkhayal tentang hal-hal yang menakutkan.

"Kalau nanti saya enggak punya rumah, orang enggak menghargai saya."

"Saya mau tinggal di mana?"

"Kalau hujan, bagaimana?"

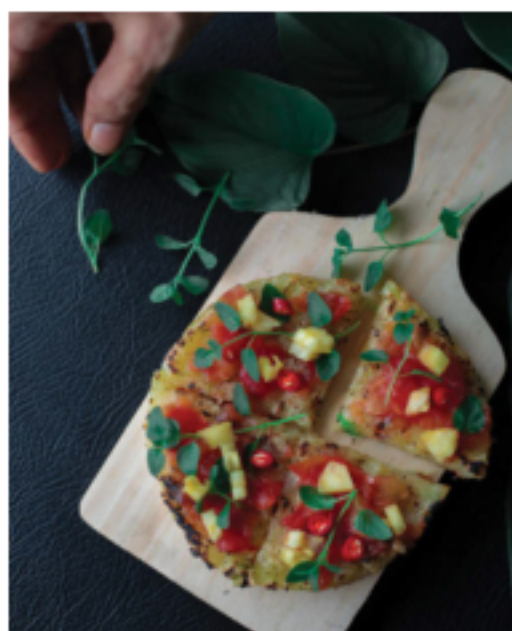
"Kalau nanti punya anak, bagaimana?"

Kenapa harus berpikir begitu? Kenapa tidak berpikir, "Saya tidak punya rumah. Asyik! Berarti, saya tidak harus bayar pajak. Ya, kan?"

Misalnya, saya masih ngontrak. "Wah, bagus dong! Berarti, kalau tetangga saya ribut nanti, saya tinggal pindah-pindah. Coba kalau rumah permanen, Anda harus tetap tinggal di sana kalau tetangga ribut sampai rumah itu laku terjual, baru beli rumah lain.

Just make a simple life. Ternyata, kebahagiaan itu sesuatu yang sangat murah, ringan, dan gampang didapat. Kuncinya hanya ada di pikiran kita. Jadi, jangan gagal fokus. Orang yang tidak happy itu orang yang gagal fokus.

Kalau mau happy,
mulailah dengan tersenyum dan bersyukur.
Lalu, pikirkan hal yang sederhana saja.
Katakan, "Terima kasih Tuhan,
buat hidup yang sempurna."



Joy Pizza

Bahan Adonan:

1 kg Singkong parut
 1 buah Cabe merah
 keriting potong halus
 1 sdt Merica
 $\frac{1}{2}$ sdt Daun oregano
 $\frac{1}{2}$ sdt Daun rosemary
 1 siung Bawang putih
 parut
 Secukupnya Daun bawang
 potong halus

Bahan Saus:

1 buah Tomat merah besar
 1 buah Cabai merah
 keriting
 1 buah Cabai rawit
 1 potong Nanas

Pelengkap:

1 buah Paprika merah
 1 buah Cabai hijau
 1 buah Tomat
 Secukupnya Daun oregano
 Secukupnya Daun rosemary
 kering

Cara Membuat:

- 1) Semua bahan diaduk dan dimasukkan ke dalam cetakan berbentuk piza yang telah dialasi daun pisang.
- 2) Kukus adonan sampai setengah matang, lalu panggang sekitar 1 menit dengan panggang biasa.
- 3) Setelah kering, pisahkan daun pisang yang sudah terbakar dari piza.
- 4) Untuk saus, panaskan tomat merah, cabai merah keriting, cabai rawit, dan nanas di atas panggang.
- 5) Masukkan semua hasil panggang ke dalam blender, lalu haluskan sampai berbentuk saus.
- 6) Letakkan piza di atas piring. Oleskan saus dan taburi dengan potongan nanas, tomat, paprika, atau cabai hijau. Bubuhkan daun oregano segar dan kering, lalu taburkan juga daun rosemary kering secukupnya. Bisa juga ditambahkan selada dan daun kemangi.

11 September 2017

Hari ini, seorang klien berkonsultasi hipnoterapi jarak jauh melalui telepon. Dia sedang ikut suaminya berbisnis di London. Dia mengatakan bahwa hidupnya tidak kekurangan apa pun, bahkan dia mengakui hidupnya berlimpah harta. Suaminya adalah seorang suami yang bertanggung jawab dan ayah yang sangat penyayang untuk kedua anaknya.

Seorang perempuan kaya raya merasa hampa dan tidak bahagia. Pernah suatu hari, ia berdiri di depan sebuah mal dan merasa hampa, bingung, tidak tahu mau membeli apa lagi dengan uang sebanyak ini. Semua barang sudah dimiliki, tapi tetap tidak bahagia, tidak merasa puas, seperti ada yang hilang.

Saya tahu perasaan itu. Percuma ada orang yang kita cintai dan harta benda yang melimpah, tapi rasanya tetap hampa karena tidak tahu cara menikmatinya dan berterima kasih. Berterima kasih itu bersyukur.

Saya percaya, bersyukur itu punya level. Saya tidak menjadi *happy* dalam satu hari, tidak dalam sekejap. Saya melatih diri untuk terus mengajak diri agar bahagia.

Salah satu tata krama penting yang orang tua saya latih dengan ketat sejak kecil adalah membiasakan diri untuk bilang 'terima kasih'. Ekspresi orang tua saya sangat kecewa kalau kami kedapatan lupa bilang terima kasih. Kalau bilang terima kasih juga harus sambil tersenyum dan menatap wajah orang yang kita ajak bicara. Jika tidak, Mama biasanya bilang, *"Kamu bilang terima kasih ke siapa? Lihat wajah orang itu, sebutkan nama atau panggilannya Bapak, Ibu, Om. Jadikan terima kasihmu tulus dan sempurna. Bukan sambil lalu!"*

Ini pelajaran serius. Jadi, saya tidak berani main-main.

Saya ingat selalu disuruh mengucapkan terima kasih kepada siapa saja. Kata Mama, saya harus **enteng mengucapkan terima kasih, seenteng tersenyum.** Nanti, napas kita juga jadi enteng, langkah juga jadi enteng. Akhirnya, saya terbiasa mengucapkan terima kasih agak banyak. Sampai ada orang yang bilang, *"Mbak Hughes ngucapin terima kasih melulu."* Teman saya juga bilang, *"Kamu ngucapin terima kasih terlalu banyak. That's annoying!"*

Saya kadang balik jadi heran. Masa ada sih terima kasih yang terlalu banyak? Bukannya kalau bilang banyak terima kasih, saya senang dan orang yang membantu saya juga akan merasa senang dan merasa dihargai?

Sekarang, saya sadar. Hal itu justru yang membuat saya jadi mudah menjalani hidup. Ternyata selama ini, saya sedang dilatih bersyukur tingkat dasar. Terima kasih adalah cara mudah untuk bersyukur. Awalnya, saya dilatih untuk berterima kasih kepada sesama manusia, kepada sesuatu yang tampak nyata: tumbuhan, buah dan sayur yang saya makan, binatang, alam semesta, angin, langit, bumi, pokoknya pada sesama makhluk Tuhan. Itu latihan yang paling mudah. Sampai akhirnya, saya mampu memahami arti syukur kepada Sang Pencipta semua makhluk tadi, Tuhan, Allah. Sesuatu yang tidak kelihatan, Yang Mahagaib. Kalau kita sudah terbiasa mengucapkan syukur kepada yang kelihatan, jadi mudah bagi kita untuk membayangkan bersyukur kepada Yang Mahagaib.

Saat hipnoterapi, saya ajak klien untuk merasakan keadaan bahagia. Merasakan indahnya terima kasih dan syukur sampai klien ini merasakan hal yang disebut perasaan bahagia yang dia cari selama ini. Setelah bisa menikmati syukur, dia bilang kalau mengerti makna kata

"Alhamdulillahirabbilaalamiin."

Bukan sekadar terima kasih di mulut, tapi di batin. Terima kasih itu juga meliputi semua nikmat yang bahkan kalau kita diminta menjabarkan satu-persatu, kita tidak akan sanggup. Terima kasih untuk sesuatu yang terlalu berlimpah-limpah, seperti bersyukur jantung kita berdetak, mata kita berkedip, paru-paru mengembang saat bernapas, dan banyak lagi.

Terima kasih yang seperti itu baru bisa dia sadari. Hipnoterapi ini membantu dia melihat untuk masuk lebih jauh ke dalam pikiran dan jiwanya sendiri. Jadi, dia bisa mengalami langsung makna bersyukur. Terima kasih yang damai dan mendamaikan.

Terima kasih yang seperti itu bisa membuat apa pun yang kita makan meskipun tanpa garam, tanpa gula, tanpa digoreng, tanpa kemasan yang diiklankan, jadi terasa nikmat karena makan dengan terima kasih dan syukur. Terima kasih yang bikin diet jadi enak.

Saya dengar, klien saya menangis saat saya hipnoterapi melalui telepon. Katanya, dia merasakan gelombang hangat yang sangat indah dan menghapus kabut di kalbunya yang selama ini hampa. Dia merasa beban berat di dadanya terangkat ke langit, pundak jadi terasa ringan. Dia merasa bisa menerima kehangatan kasih sayang Allah.

"Saya biasanya sulit tersenyum, Mbak. Sekarang, saya lagi senyum lebar dan menangis pada saat yang bersamaan. Badan saya biasanya bungkuk. Ibu saya sering menasihati agar saya berdiri yang tegak, jangan bungkuk. Tapi dulu, saya merasa seperti tidak punya tenaga untuk berdiri tegak. Kalau sekarang Mbak Hughes ada di depan saya, pasti kagum deh. Saya bisa menegakkan punggung, seperti seorang balerina. Saya merasa dada lapang dan napas lega sekali. Saya merasa bahagia, lega, dan damai.

Kenapa juga saya sibuk belanja, ya? Padahal, banyak anak yatim dan fakir miskin menunggu uluran kasih saya."

Dia sadar tanpa terima kasih dan syukur, dia kehilangan arti kasih sayang Allah. Sekarang, dia merasa bisa menyadari dan mensyukuri hidupnya yang sempurna, limpahan kasih sayang dari Allah, kebahagiaan rumah tangga, keberlimpahan harta, dan kenikmatan bersedekah.

What a wonderful life!

Setelah menutup percakapan, saya pergi ke dapur, mau ikut berterima kasih karena dapat pelajaran berharga dari klien saya. Saya mau berterima kasih kepada Tuhan karena bisa makan makanan asli yang berlimpah ruah dari alam semesta. Bereksperimen lagi deh hari ini.

Asisten di rumah tadi membelikan ikan. Jadi, saya mau bikin sup ikan dan ikan bakar hari ini. Karena bumbunya ala saya yang tidak jago masak ini, jadi saya beri nama Thank You Fish Soup.

Digital Publishing/KG-2/SC

Thank you Fish Soup



Bahan :

½ kg Ikan kakap merah
5 buah Belimbing wuluh

Bumbu:

2-3 ruas Jahe putih
2-3 ruas Lengkuas
1 batang Serai
4 lembar Daun jeruk
4 lembar Daun salam
2 buah Tomat hijau
1 buah Tomat merah
5 buah Cabai rawit hijau
1 sdt Merica bubuk
3 buah Belimbing wuluh
1 batang Daun bawang potong
3 siung Bawang merah iris
3 siung Bawang putih keprek

Cara Membuat:

- 1) Rebus ikan kakap merah dengan belimbing wuluh.
- 2) Buang airnya ketika mendidih.
- 3) Tambahkan lagi dengan 1 liter air.
- 4) Setelah mendidih lagi, masukkan bumbu yang sudah diiris halus atau dikeprek. Masak hingga aroma wangi.
- 5) Siap disajikan.

13 September 2017

Setelah minum 1 liter air putih dan 500 ml jus 'Morning Joy' pagi ini, saya menuju ke pendopo rumah. Alunan instrumental musik tradisional bikin saya kangen masakan khas sunda. Ini asiknya #DietKenyang ala Dewi Hughes karena saya bisa menciptakan suatu suasana dan rasa yang bisa mengobati kekangenan pada makanan tertentu dengan *cooking hypnotherapy*.

Inilah waktu yang tepat buat bereksperimen. Saya membayangkan sedang makan di saung tengah sawah dengan angin yang sejuk. Aha! Kayaknya seru kalau nikmatin bunyi suling sunda sambil bikin ikan bakar, lalapan, dan sambal. #DietKenyang ini ngebolehin saya makan banyak, asal *real food*. Jadi, saya tetap kenyang dan puas.

Memory



Bahan :

½ kg Ikan kakap merah
2-3 ruas Jahe
3 siung Bawang putih
1 buah Lemon
Secukupnya Lada hitam bubuk

Cara Membuat:

- 1) Rendam ikan kakap merah dengan parutan Jahe dan bawang putih. Setelah itu, tambahkan lada hitam bubuk dan perasan buah lemon
- 2) Tunggu ½ jam supaya meresap.
- 3) Bakar ikan di atas panggangan.
- 4) Sajikan dengan sambal mentah atau sambal penyet ala Dewi Hughes.
- 5) Siap dinikmati.

Sambal ala Dewi Hughes

Saya ini penggemar sambal. Setelah berkutat dengan #DietKenyang, saya punya beberapa jenis sambal andalan sampai sekarang. Inilah daftar sambal kesukaan saya.

1. Sambal Matah



Bahan:

4 siung Bawang merah
4 buah Cabai rawit hijau
1 buah Jeruk limo
2 buah Tomat hijau
25 lembar Daun kemangi
10 lembar Daun ketumbar
Secukupnya Minyak kelapa
buatan sendiri

Cara Membuat:

- Potong-potong semua bahan.
- Campur rata dan tambahkan minyak kelapa buatan sendiri.

2. Sambal Bawang



Bahan:

4 siung Bawang putih
bakar
4 buah Cabai merah
keriting
2 buah Cabai rawit merah
1 buah Jeruk limo

Cara Membuat:

- Ulek kasar bawang putih,
- cabai merah keriting, dan cabai rawit merah
- Tambahkan perasan jeruk limo.

3. Sambal Alpukat



Bahan:

- 1 siung Bawang merah
- 1 buah Alpukat
- 2 buah Cabai rawit hijau
- 2 buah Alpukat
- Secukupnya Minyak kelapa buatan sendiri

Cara Buat:

- Potong semua bahan menjadi kotak-kotak kecil.
- Aduk rata dan siram dengan minyak kelapa.
- Aduk terus sampai bahan agak hancur, lalu siap disajikan.

4. Sambal Udang

Bahan:

- 4 siung Bawang putih
- 4 buah Cabai merah keriting
- 2 buah Cabai rawit merah
- 3 ekor Udang bakar
- 3 buah Jeruk limo
- Secukupnya Minyak kelapa buatan sendiri

Cara Membuat:

- Ulek kasar bawang putih, cabai merah keriting, cabai rawit merah, dan udang bakar.
- Tambahkan perasan jeruk limo dan minyak kelapa.

5. Bumbu Pecel

Bahan:

- 2 buah Kurma
- 20 gram Kacang tanah sangrai
- 1 siung Bawang putih mentah
- 1 sdm wijen sangrai
- 1 buah Jeruk medan peras
- 1 buah Cabe rawit merah
- 1 buah Jeruk limo sesuai selera

Cara Membuat:

- Haluskan semua bahan dengan blender.
 - Siap disajikan.
-

6. Sambal Penyet

Bahan:

- 4 siung Bawang merah
- 4 siung Bawang putih
- 1 buah Tomat besar merah
- ½ buah Nanas madu
- 1 buah Jeruk limo

Cara Membuat:

- Bakar semua bahan.
 - Ulek kasar, lalu beri perasan jeruk limo.
-

7. Mayones

Bahan:

- 1 siung Bawang putih
- 2 buah Cabai rawit hijau
- 10 gram Tepung almon(kacang almon mentah
diblender)
- 50 gram Daging kelapa muda
- 2 buah Alpukat

Cara Membuat:

- Haluskan semua bahan dengan blender.
- Siap disajikan.

28 September 2017

Selesai minum 1 liter jus Change, saya jadi bertenaga dan happy. Tadi siang, saya membongkar lemari Mama yang berisi tumpukan baju, kain, dan tas milik anak-anaknya. Dari tahun ke tahun, terutama setelah saya mengecil, saya paling hobi 'merelakan' baju, tas, sepatu dengan cara apa saja yang penting lemari tidak penuh sesak.

Saya suka kata 'merelakan' karena memberi sugesti kalau saya bisa melepaskan banyak memori buruk dari setiap perjalanan yang saya lalui bersama barang-barang itu. Jadi, setiap selesai 'merelakan' sesuatu, hati saya ringan dan tambah happy.

Biasanya, barang-barang saya diberikan ke orang yang gemuk. Salah satunya ibu penjual nasi pecel di pinggir jalan dekat tempat tinggal saya. Ia selalu bilang mau minta baju bekas Hughes setiap saya lewat di sore hari. Lucu juga rasanya karena ibu itu gemuk, jadi bajunya pas. Kalau saya lihat ibu itu ketika lewat, jadi seperti melihat diri saya yang dulu. Haha.

Hari ini, saya tidak menyangka bisa menemukan satu kantong plastik berisi jaket warna cokelat muda dari semua baju yang sudah direlakan. Penasaran, saya buka plastik itu. Ada tulisan 'Coat Hughes' di atasnya.

"Wah, ini pasti Mama yang nyimpan!"

Sambil senyum penasaran, saya menarik coat itu ke depan cermin, lalu saya pakai. Wow, gede amat! Badan saya dulu segede itu, ya? Sulit buat saya bayangkan bagaimana proses hilangnya setengah lebih berat badan saya. Ke mana perginya?



Before



After

Terima kasih, Ma.

Saya bersyukur Mama masih menyimpan coat ini buat saya. Kalau diingat lagi betapa sengsaranya waktu itu, saya sibuk mencari coat ukuran besar untuk pergi ke konferensi Internasional Anti-Trafficking di Wina, Austria. Suhu di Wina waktu itu sekitar -7 °C. Jadi, ada sedikit hujan salju. Coat ini tetap saya pakai meskipun agak sempit. Ya daripada kedinginan. Bahkan, kancing bagian atas tidak bisa ditutup.

Waktu itu bulan Februari tahun 2008, saya baru saja menerima penghargaan dari Pemerintah Amerika Serikat, *Heroes action to end modern day slavery*, sebagai Duta Anti-Trafficking ditugaskan Negara untuk menghadiri Konferensi itu. Kedinginan pun terobati karena bertemu dengan Duta Anti-Trafficking dari berbagai negara. Pengalaman yang sangat berkesan.

Saya tidak membayangkan udara bisa sedingin itu. Meskipun panitia memberitahu info keadaan cuaca, saya tidak terpikir akan ada salju di bulan Februari. Jadi, saya agak salah kostum. Turun dari pesawat, saya tidak pakai jaket. Ketika melangkah keluar bandara, saya diserbu dingin yang bikin menggigil. Tapi hebatnya, saya mengikuti konferensi selama 5 hari dengan sehat dan bahagia, setelah itu juga pulang kembali ke Jakarta dalam keadaan sehat. Ini aneh karena biasanya saya gampang sakit.

Tadi menjelang sore, turun hujan gerimis berangin di rumah. Saya paling senang menikmati suara hujan. Saya percaya ini adalah limpahan berkah dari Allah, jadi pas buat merenung di teras pendopo menikmati rahmat dari langit. Supaya tidak dingin, saya nostalgia pakai coat yang kebesaran. Rasanya puas dan happy.

Masih di pendopo, saya duduk manis sambil latihan pernapasan asal Tiongkok yang mulai dipelajari tahun 2008. Saya ingat pesan Guru. Beliau bilang,

"Kita sering kali berpikir bahwa energi manusia itu cuma dari air dan makanan. Padahal kalau manusia tidak makan satu hari bahkan sampai tiga hari, ada yang bisa bertahan hidup. Tidak minum seharian juga manusia tidak akan mati. Tapi coba kalau tidak napas 5 menit, pasti langsung meninggal. Artinya, manusia membutuhkan energi yang jauh lebih banyak dari air dan makanan yang dimakan lewat mulut, yaitu 'makanan' dari udara, oksigen. 🌿"

Banyak orang menjadi sakit, baik fisik maupun mental, karena lupa bernapas dengan benar. Kalau sering latihan bernapas dengan benar, tubuh akan lebih fit dan tahan banting, tidak mudah sakit, bahkan penyakit berat bisa sembuh."

Sekarang, saya baru ingat. Waktu pergi ke Wina, saya sangat fit karena saat itu saya baru saja mulai latihan pernapasan. Saking semangat latihan, bahkan di dalam pesawat dalam perjalanan yang begitu lama, saya pakai untuk latihan pernapasan. Jadi, sirkulasi darah saya baik, semua meridian jadi terbuka dan lancar. Makanya tidak heran meskipun udara dingin dan salah kostum, saya menikmati konferensi dan jalan-jalan di Austria. Luar biasa.

Belakangan, saya jadi rindu latihan pernapasan ini. Tubuh dan pikiran saya seperti memperingatkan untuk bernapas dengan benar. Coba saja tidak bernapas dengan benar, kepala pasti jadi pusing dan sikap lebih emosional. Jadi kalau sedang kesal, tarik napas panjang dan hembuskan perlahan. Kesalnya niscaya berangsur akan hilang.

Semenjak mengenal hipnoterapi, saya punya jalan pintas. Saya agak jarang latihan, jadi sekadarnya saja kalau ada waktu. Sekarang tanpa harus duduk latihan napas berjam-jam, saya memilih hipnoterapi sebagai jalan cepat, jalan pintas, dan jalan kilat buat menjaga pikiran dan kesehatan tubuh ini. Apalagi saya biasa menghipnoterapi diri sendiri. Jadi, lupa deh latihan pernapasan.

Hari ini di dalam pelukan hangat coat kegedean, saya latihan pernapasan lagi seperti dulu, ditambah *self hypnosis*. Subhanallah, nikmatnya.

"Pikiran saya tenang,

hati saya damai, saya bahagia..

sekarang." (bukan nanti)

Digital Publishing

26 Desember 2017

Hari ini, udara panas sampai saya merasa kering dan kehausan. Padahal, Desember ini seharusnya musim hujan. Kelihatannya saya harus minum sesuatu yang meredakan panas dalam. Resep ini turun-temurun dari Niang ke Mama, saya, keponakan, dan cucu. Semuanya suka resep ini untuk mendinginkan perut kalau habis makan makanan yang panas dan pedas. Menu ini juga bagus buat tubuh saya kalau sedang panas dalam. Jadi, saya namakan Cool Girl.

Digital Publishing/KG-2/ISC

Cool Girl



Bahan :

1 buah Kelapa hijau
Secukupnya Bunga
belimbing wuluh

Cara Membuat :

- 1) Lubangi buah kelapa hijau dekat bagian batangnya.
- 2) Masukkan sejumput bunga belimbing wuluh yang diremas.
- 3) Tunggu beberapa saat sampai air agak berwarna pink.
- 4) Siap diminum.

2018.



Digital Publishing/KG-2150

SHANA
BAREN

1 Januari 2018

I am celebrating my life today

Tadi, saya berpapasan dengan seorang teman yang cukup dekat dengan keluarga kami karena sudah lama saling mengenal. Bermaksud untuk ramah, saya membuka kaca jendela mobil dan menyapanya saat melihat dia.

"Hai Mbak! Apa kabar?"

Dia butuh beberapa detik untuk mengenali saya. Dia sadar dengan terkejut dan bilang,

"Hughes! Ini Hughes, ya? Ya ampun. Kok, kurus amat. Kamu jadi tua dan jelek. Ini enggak bagus. Awas kamu kekurusan! Sudah ya, jangan diet lagi. Cukup, ya! Saya serius ini."

Dia bicara dengan ekspresi seperti seorang ibu yang memergoki anak remaja kelas satu SMP yang kena bulimia. Haha, asli serius banget. Telunjuknya menunjuk-nunjuk dan digoyang-goyangkan ke kanan dan kiri. Ya ampun.

Kali ini saya sadar, ini bukan pertama kalinya orang lain ngasih komentar seperti itu. Biasanya, saya defens dan berusaha menjelaskan.

"Hasa, sih? Saya cuma mau sehat, kok. Ini masih overweight sih, tapi sudah jauh lebih sehat. Ya paling, turun pelan-pelan, 10 kg lagi."

Pulang ke rumah, saya baca buku 99+ Wonderful Mind yang saya tulis 2 tahun lalu. Banyak perenungan di dalamnya. Isinya diambil dari kisah sehari-hari yang ternyata selalu berulang. Jadi, membaca buku ini lagi bisa membantu saya, seperti reminder.

Ada hal besar yang harus saya rayakan karena berhasil menemukan cara baru. Saya mengajak diri sendiri untuk mengubah sikap dan reaksi terhadap orang yang merasa benar, pede banget, dan hobi ngasih nasihat buat orang lain, juga sama orang yang lebih senang memberi komentar negatif daripada melatih diri mengucapkan hanya hal baik meskipun melihat sesuatu yang negatif.

1

Saya mengajak diri sendiri untuk berterima kasih kepada semua orang yang mempunyai kebiasaan melihat hal buruk dari orang lain dan asal ngomong (pokoknya, hal yang ada di benak diucapkan tanpa berpikir).

2

Saya menghipnotis diri saya sendiri kali ini. Saya berdiri di depan cermin sambil diiringi suara instrumental piano yang lembut, berbaju hitam dengan ikat pinggang putih melilit pinggang saya yang ramping.

Saya bilang sama diri sendiri, *"Look, how good you are! Smile and be grateful! Respect your beauty, then say 'Alhamdulillah'. Look how happy and healthy you are. Where is your pains? All the pain is gone!"*

Saya menggerakkan tubuh saya seperti saat latihan balet waktu masih SD. Saya nikmati musik yang ada seperti seorang balerina bergerak ke sana-kemari, berputar, melompat, dan *split*. Ah, segarnya. Terima kasih buat teman tadi yang membuat saya semakin sadar betapa indahnya kesehatan dan tubuh langsing saya. Saya berterima kasih kalau dibilang jelek berarti saya harus lebih rajin minum jus sayur dan buah supaya kulitnya bersinar. Saya jadi rajin dandan kalau mau keluar rumah.

Terima kasih dibilang kelihatan tua karena sekarang saat menari, saya malah bisa melihat seumur hidup belum pernah sekurus dan sesehat ini. Seumur hidup, saya susah menggerakkan badan, apalagi menari balet. Dulu di kelas balet, saya adalah murid paling gendut. Kalau bergerak, saya diketawain teman-teman. Dulu, saya menari seperti orang tua. Bahkan seorang teman cowok bilang, saya berjalan seperti ibu yang baru melahirkan.

Sekarang, saya malah menari seperti balerina muda yang lincah, lentur, dan anggun. *My body is younger than my age*. Baju apa pun yang saya pakai jadi bagus, seperti baju mahal dan bermerek.

Hal yang paling penting, saya menikmati setiap gerakan saat sembahyang tanpa sakit, jadi lebih khusuk dan tidak kelelahan.

Semua hal itu bikin saya tambah bersemangat, berniat, dan yakin buat terus hidup sehat. Saya juga berterima kasih karena mendapat pelajaran berharga yang kedua, yaitu *never say anything*, kecuali kalau ditanya.

Kalau dipikir-pikir, saya juga suka begitu. Karena berpikir mau berniat baik, saya suka keceplosan *ngasih* nasihat ke orang yang tidak butuh nasihat itu. Merasa paling benar, mau ngatur hidup orang lain. Padahal, hidup sendiri masih belum teratur. Saya malu jadinya, hehe.

Akhirnya, saya bukan dapat apresiasi malah bikin orang lain kecewa dan terganggu. Jadi, terima kasih karena dia menyadarkan kalau dia adalah cermin saya. Saya mau berubah sekarang!

I am celebrating life.

Saya menemukan makna *silence* yang biasanya dicari setiap *retreat* bahwa diam itu emas. Hari ini, saya dapat guru tentang *silence*.

"Jika ingin mengatakan sesuatu yang buruk tentang orang lain, berdirilah di depan cermin dan katakan hal itu kepada diri sendiri. Jika rasanya enak, katakan! Jika tidak, pikirkan kembali! Atau, lebih baik diam saja."

Saya jadi pingin bikin *sushi roll* ala Dewi Hughes yang saya beri nama *Mirror*. Resep ini terinspirasi sama peristiwa cermin diri hari ini. Saya harus bisa seperti *sushi roll* ini, terbungkus, tertutup rapi, tidak asal ngomong, dan tidak asal komentar. Sambil bercermin, saya makan *Mirror Sushi* yang menenangkan dan mengenyangkan. Saya menyajikan *Mirror Sushi* ditemani segelas *Papaya Jelly* yang ditambah markisa. Rasanya jadi lebih meriah.

Mirror Sushi



Bahan :

2 buah Umbi cilembu
1 porsi Memory *grilled fish*
Secukupnya Nori

Cara Membuat :

- 1) Bakar atau kukus umbi cilembu, lalu haluskan.
- 2) Masukkan potongan kecil ikan Memory *grilled fish*, lalu bungkus dengan nori atau bisa diganti dengan daun poh-pohan.
- 3) Gulung dan potong sesuai selera.
- 4) Bisa disajikan dengan Mayones ala Dewi Hughes.



Papaya Jelly

Cara Membuat :

- 1) Semua 3 potong dijus atau diblender sesuai selera.
- 2) Pepaya dipotong kotak-kotak kecil supaya bisa masuk ke dalam sedotan besar.
- 3) Bekukan papaya supaya menjadi keras seperti jeli.
- 4) Masukkan jeli itu ke gelas.
- 5) Tambahkan air jeruk medan, nanas madu, dan lemon yang sudah dijus.
- 6) Siap dinikmati dengan menambahkan markisa ke dalam jus.

Bahan :

- 300 ml Air jeruk medan peras
- $\frac{1}{2}$ buah Nanas madu
- $\frac{1}{2}$ buah Lemon beserta kulit
- 3 potong Pepaya
- 1 buah Markisa

10 Januari 2018

Dua tahun terakhir, saya menjalankan #DietKenyang. Bulan maret yang akan datang usia saya 47 tahun. Menarik juga. Rasanya, saya jarang potong kue ulang tahun. Nanti saat ulang tahun, saya ingin buat cake, just for fun. Tadi, saya bereksperimen membuat chocolate avocado ice cake dan sekarang sedang dibekukan di kulkas. Penasaran juga dengan rasanya.

Banyak orang yang takut gendut kalau makan alpukat. Kasihan itu alpukat dikatakan sumber lemak yang bikin gendut. Tega banget ya, haha. Padahal, alpukat itu sehat banget. Yang bikin gendut atau enggak sehat itu kalau alpukat dikasih susu dan gula. Kita sering kali menyalahkan buah yang baik hati dan menuduh dia menjadi sumber penyakit. Kalau bisa ngomong, dia pasti membela diri dan bilang, "Saya kasian deh sama kamu. Kok bisa berpikir sekejam itu?"

Saya sudah belajar selama dua tahun dan menyadari kalau tidak akan bisa sehat dengan bonus langsing kalau selalu mendengarkan pendapat kebanyakan orang yang tidak mau belajar dan merasa paling tahu sesuatu yang dipelajari di zaman dulu.

Sekarang, ilmu pengetahuan sudah berkembang pesat. Tidak hanya satu pendapat yang benar. Begitu banyak studi, begitu banyak penelitian. Jadi menjadi fleksibel itu sangat penting asal mau belajar, mencoba, berubah, berpikir beda, bahkan berani berpikir beda dari kebanyakan orang.

Kalau orang lain bilang minum obat itu untuk sehat, saya harus berani bilang *'my food is my medicine'*. Saya bukan sekadar makan untuk kenyang, bukan juga sekadar untuk kepuasan, saya makan untuk memberi makan tubuh saya.

Saya ingat lagi catatan hari kemarin supaya tidak malu sendiri saat melihat refleksi diri yang bertentangan dengan hal yang dikatakan. *"Berhenti memberi nasihat sama orang, kecuali dia minta dinasihati. Bercermin dulu sebelum mengatakan sesuatu kepada orang lain."*

Terima kasih, ya Allah. Setiap hari, saya belajar, belajar, dan belajar. Resep avocado ice cake ini saya beri nama Think Differently. Jadi, setiap suapan akan mengingatkan saya untuk menjadi orang yang berani berinovasi dan berani keluar dari kotak.

Think Differently



Bahan :

1 buah Alpukat
10 potong
Cokelat Hope

Cara Membuat :

- 1) Cetak cokelat Hope menjadi bulat dengan cetakan kue berbentuk bulat.
- 2) Letakkan cetakan yang sama di atas piring beralas plastik.
- 3) Untuk lapisan pertama, masukkan cokelat Hope yang sudah dicetak sebagai dasar, lalu tumpuk dengan alpukat yang dihaluskan.
- 4) Tumpuk lagi dengan cokelat Hope yang ke dua. Setelah itu, tumpuk lagi dengan alpukat yang dihaluskan. Lakukan sampai lapisan ketiga.
- 5) Masukkan cake ke dalam freezer selama 30 menit supaya membeku.
- 6) Letakkan cake yang sudah beku di atas piring, lalu tambahkan buah alpukat dan potongan cokelat Hope sebagai topping di bagian atas.

1 Februari 2018

Akhirnya, saya bersyukur karena sendirian. Saya jadi punya banyak waktu untuk sendirian tanpa merasa sepi. Saya rasa, saat sendiri dan suasana sepi ini justru membuat saya semakin dekat sama Allah.

Saya kemudian menemukan lagi satu hal tentang kebahagiaan. Dulu, saya berpikir bisa happy kalau punya pasangan hidup. Saya baru happy kalau punya teman. Tapi ketika punya semuanya, saya enggak merasa happy. Biasa aja.

Kebahagiaan yang dulu tidak seperti yang saya rasakan sekarang ini. Dulu, definisi happy itu menggantung, mengambang, kayak ada sesuatu yang hilang dari kebahagiaan itu.

Saya kemudian sibuk berfokus mencari seseorang untuk tempat bergantung. Itu cara saya mencari kebahagiaan. Saya menggantungkan diri kepada cinta suami saya untuk bisa membuat saya happy, cinta anak-anak saya untuk bisa happy, dan cinta ibu saya untuk saya bisa happy. Nah ketika ibu dan yang lainnya meninggalkan saya, kebahagiaan rasanya ikut dibawa pergi.

Sekarang saya merasakan, inilah kebahagiaan yang saya inginkan. Kebahagiaan yang berdamai, tidak perlu bergantung kepada siapa-siapa lagi, hanya kepada Tuhan. Saya merasa berdamai sama diri sendiri. Saya tidak menyadari bahwa dulu saya bermusuhan sama diri sendiri. Saya jadi ketawa sendiri kalau inget ini.

Ini sesuatu yang memalukan. Dulu, saya berharap orang lain mencintai saya, membuat saya bahagia, dan saya selalu mengatakan saya bahagia. Padahal tanpa sadar, saya sebenarnya membenci diri sendiri. Saya enggak happy dengan diri sendiri.

Buktinya, ada seorang ahli kecantikan dan ahli kepribadian yang sangat dikenal di Indonesia mendatangi saya di sebuah seminar. Beliau bilang, *"Kalau Mbak Hughes sayang sama diri sendiri, Mbak seharusnya enggak gendut."*

Saya lagi-lagi tersinggung banget. *"Kok dia ngomongnya gitu sih? Enggak sopan banget gitu. Saya tuh sayang sama diri sendiri."*

"No. Kalau Mbak sayang sama diri sendiri, badan Mbak Hughes enggak mungkin kayak gitu. Kan kelihatan dari body language, postur, dan aura wajah. Mbak Hughes tidak sepenuhnya sayang sama diri sendiri kok!"

Dia membuat saya berpikir tentang hal yang dikatakannya.

Sekarang setelah hampir 4 tahun berlalu, saya baru menyadari bahwa saya ternyata bohong. *I was lying to myself*. Kalau saya sayang sama diri sendiri, saya seharusnya happy sama diri sendiri. Saya seharusnya urus diri baik-baik karena kebahagiaan itu dari dalam. Kebahagiaan itu dimulai dari saya yang happy sama diri sendiri, sayang sama diri sendiri.

So, happiness is about me and myself. Happiness is about what is going on inside me, not what is going on outside of me.

10 Februari 2018

Saya dulu berpikir kalau pergi ke Puncak atau pantai akan bikin *happy*. Tapi ternyata, tidak begitu juga. Sekarang, bertemu dan melihat klien *happy* setelah dihipnoterapi saat praktik di rumah sudah bisa bikin saya merasa seperti habis liburan panjang. Artinya, *happiness is in my mind, my heart, and my body*. Bukan di pantai, di atas mobil bagus, atau di atas panggung. *It's inside!* Jadi ke mana pun perginya, saya *happy* dan kata orang-orang, saya bisa membawa kebahagiaan buat orang lain. *Subhanallah!*

Digital Publishing/K5-2018

Ada cerita tentang seorang ibu guru yang menginspirasi. Ia mengirimkan foto anak-anak muridnya yang penasaran melihat gurunya membawa jus sayur berwarna hijau dalam botol ke kelas ketika mengajar. Karena anak-anak penasaran, ia pun membagikan jus itu untuk anak-anak yang ingin mencoba. Anak-anak gembira sekali. Mereka bilang jus sayur itu ternyata enak.

Seorang ibu guru yang bahagia dengan dirinya sendiri mudah menularkan kebaikan kepada orang lain. Itulah kebahagiaan buat saya, menyaksikan kebahagiaan orang lain dan menjadi bagian dari kebahagiaan itu. Saya yakin, kebahagiaan ibu guru yang baik hati ini juga sama. Ia bahagia melihat muridnya bahagia karena berbagi itu membahagiakan. Membuat hidup kita sendiri bermakna ternyata menularkan makna buat orang lain. Ini indah sekali. Ternyata, tak perlu jauh-jauh mencari kebahagiaan karena kebahagiaan itu murah dan sangat dekat.

Hari ini, saya berkhayal mau *ngasih* hadiah buat murid-murid di sekolah itu. Mereka pasti teriak kegirangan deh kalau saya bawa es krim ini. Saya beri nama Four Seasons karena ada 4 rasa untuk 4 musim buah yang berbeda, stroberi, jeruk, sirsak dan buah naga, juga jus sayur.



Four Seasons

Bahan :

- 10 buah Stroberi
- $\frac{1}{2}$ buah Buah naga
- 5 buah Jeruk medan
- $\frac{1}{4}$ buah Lemon
- Secukupnya Biji chia
- $\frac{1}{2}$ buah Sirsak

Cara Membuat :

1. Es krim stroberi:
Blender stroberi dengan buah naga. Masukkan ke cetakan, lalu bekukan
2. Es krim Jeruk:
Campurkan perasan jeruk medan dengan sedikit perasan jeruk lemon. Masukkan ke cetakan, lalu tambahkan sedikit biji chia. Bekukan di freezer.
3. Es krim sirsak dan buah naga:
Haluskan sirsak, tuangkan hingga memenuhi setengah cetakan, lalu dinginkan. Setelah setengah beku, masukkan jus buah naga dan dinginkan lagi hingga beku.
4. Es krim sayur:
Pilih salah satu resep jus sayur di buku #DietKenyang dengan Cooking Hypnotherapy.
Tuangkan ke cetakan, lalu dinginkan hingga beku.

13 Februari 2018

Betapa bersyukur!

Saya benar-benar dikasih kesempatan sama Allah untuk bisa menyusun semua puzzle tentang siapa saya, kenapa saya hidup, dan bagaimana saya menjalani hidup. Saya harus menjalani hidup dengan syukur karena itu membawa saya kepada lebih banyak syukur. Happy membawa saya kepada lebih banyak happiness. Berdamai membuat saya mendapatkan lebih banyak kedamaian.

Di titik ini, saya melihat kalau saya berdamai dengan diri sendiri. Saya berhenti musuhan sama diri sendiri. Dan inilah bonusnya, langsing. Badan saya sehat. *It's not about diet.* Jadi saya sudah coret kata 'diet'. Ini tentang saya berdamai sama diri sendiri. Ini tentang saya menerima diri sendiri. *Acceptance*, menerima keberadaan saya di alam semesta ini. Menerima bahwa saya adalah hamba Allah dan sebagai hamba-Nya, saya harus tunduk sama yang menciptakan.

Buat saya, ini sebuah pencerahan yang benar-benar membuat saya punya kesempatan untuk lahir kembali menjadi orang baru dengan pemikiran yang baru. Saya punya konsep baru tentang kebahagiaan. Sebagai hadiah buat diri sendiri dan teman-teman yang menjalankan #DietKenyang, saya persembahkan Reborn Kebab.

Reborn Kebab



Bahan :

- 1 kg Singkong parut
- $\frac{1}{2}$ sdt Merica
- 2 batang Daun bawang potong halus
- 50 gram Kelapa parut
- 1 buah Cabe merah keriting
- 1 siung Bawang putih
- 10 lembar Daun pisang
- 10 lembar Daun selada

Cara Membuat :

- 1) Campur singkong parut, merica, daun bawang, kelapa parut, cabe keriting yang dipotong halus, dan bawang putih parut. Aduk sampai adonan menjadi rata.
- 2) Ambil selembar daun pisang, buat adonan sebesar piring di atasnya sambil dipipihkan dengan tangan.
- 3) Kukus semua adonan beserta daun pisang.
- 4) Angkat ketika setengah matang, kemudian dipanggang sampai kering dan bertekstur seperti kulit kebab.
- 5) Letakkan di piring datar, beri potongan selada, kemangi, nanas, tomat, dan daun ketumbar.
- 6) Gulung semua bahan, lalu bungkus dengan kertas kue.
- 7) Siap disajikan dengan sambal pecel atau sambal mentah ala Dewi Hughes.

25 Februari 2018

Saya menyadari, saya bisa *happy*. Saya lebih *happy* daripada sebelumnya karena saya tidak mengikatkan diri pada siapa pun dan apa pun, kecuali Sang Pencipta.

Hari ini, saya melepaskan diri dan berhenti pakai ponsel. Banyak orang yang akan bilang, "Ah, itu akan sulit untuk diikuti." Jadi, tidak usah ikuti saya.

Saya sebenarnya belajar tentang *let go* atau mengikhlaskan sejak tahun 2010. Saya ingat waktu itu menjual semua barang-barang berharga saya, mulai dari tas-tas bermerek, sepatu, dan baju. Jadi, saya bikin semacam *garage sale*. Semua barang dijual dengan harga seratus ribuan dengan merek apa pun, bahkan yang *branded* juga. Uangnya disumbangkan untuk anak-anak di panti asuhan. Semua teman-teman saya bilang, "Wow, are you *crazy*?"

Pada titik itu, saya baru selesai mengikuti *workshop* tentang *let go*, melepaskan. Dampak setelah melepaskan semuanya, saya hanya pakai baju sederhana dan tidak pakai perhiasan lagi. Saya menemukan diri bebas dari berbagai beban.

Saya menyadari satu hal yang bikin kita *happy*, *let go*. Mengikhlaskan. Bebaskan diri kita dari berbagai keterikatan: hawa nafsu, kesedihan, kemarahan, keterikatan pada makanan.

Saya menemukan metode hipnoterapi yang mumpuni untuk bisa melepaskan dari keterikatan-keterikatan ini dalam waktu yang sangat singkat dibanding dengan saya yang dulu harus meditasi panjang, bertahun-tahun, dan harus dengan *self hypnosis* yang saya pelajari formulanya bertahun-tahun. Sekarang, *alhamdulillah*. Saya sudah bisa membantu orang dan diri sendiri untuk bisa mengikhlaskan semua beban-beban keterikatan yang membuat kita enggak gampang untuk ikhlas.

Letting go is beautiful! Seperti lagu di suatu film, "*Let it go, let it go.*" Jadi, ikhlaskan aja.

Ketika mengikhlaskan sesuatu, di situlah kita akan merasakan kekuasaan dan kasih sayang Tuhan. Di situlah, kita melihat ada pertolongan yang datang dari langit. Ajaib sekali! *Subhanallah*. Untuk menikmati kebebasan ini, saya menikmatinya dengan kebab buah segar yang diberi nama *Let Go*.



Let Go Kebab

Bahan :

- 1 kg Singkong parut
- 1 buah Pisang raja yang dihaluskan
- $\frac{1}{2}$ sdt Kayu manis bubuk
- 10 lembar Daun pisang

Cara Membuat :

- 1) Campur singkong parut dan pisang raja yang sudah dihaluskan. Aduk hingga rata.
- 2) Siapkan daun pisang sebagai alas.
- 3) Letakkan adonan yang sudah dicetak tipis di atas daun pisang.
- 4) Kukus hingga setengah matang.
- 5) Angkat, pisahkan dari daun pisang, lalu bakar di atas pemanggang.
- 6) Tambahkan potongan buah sesuai selera dan gulung seperti kebab.
Bisa ditambahkan es krim Healer.

27 Januari 2018

Aneh juga! Semenjak belajar ikhlas dan berdamai dengan diri sendiri, saya jadi makan dengan damai. Apanya yang aneh? Semakin hari, saya menikmati proses ini. Saya sangat bersyukur sama proses yang dilalui ini. Saya bisa makan. Ketika saya berdamai dengan badan, saya juga berdamai dengan gaya makan. Kalau dulu, gaya makannya kalap, apa saja dimakan. Sekarang, saya benar-benar memakai energi cinta kasih untuk memilih buah, daging, ikan, ayam, telur, dan sayur. Jadi, saya mulai merasakan dan bertanya pada badan saya, *"Apakah 'kasih' di dalam tubuh saya happy kalau dikasih ini? Dia kan perlu nutrisi yang bagus buat 'kasih' yang baru tumbuh ini. Jadi, saya perlu memberi pupuk yang bagus."*

Saya seperti punya bayi baru. Saya punya tanaman kecil baru dari benih baru yang sedang saya kasih pupuk. Benih ini adalah benih kasih. Jadi, saya mau pupuk dengan makanan, perilaku, dan sikap yang bagus.

Menariknya, dulu saya berpikir kalau benih ini harus pemberian dari orang lain, tapi kali ini tidak. Kasih itu datang dari Tuhan, Allah, langsung menuju ke kalbu saya, jadi bisa membimbing dengan kasih.

Saya sedang merawat jiwa untuk bisa kembali menjadi penunjuk arah dari kehidupan saya karena jiwa ini yang mendapatkan petunjuk langsung dari Allah. Caranya unik. Kemarin, ada orang yang tanya sama saya di workshop, "Sebenarnya, hidup saya baik-baik aja, Hbak. Tapi suami saya, pasangan hidup saya melakukan kesalahan yang tidak bisa saya maafkan. Jadi akhirnya, hidup saya berantakan."

Saya ngobrol sama peserta workshop itu secara personal. Saya bilang,

"Ketika kita mengasihi orang lain dengan harapan bahwa dia juga mengasihi kita, kita akan selalu bertepuk sebelah tangan karena harapan kita tentang kasih atau harapan kita tentang cinta itu berbeda dari apa yang kita terima. Atau, harapan dia atau orang itu tentang cinta dan mengasihi itu juga beda. Jadi, kita akan kelelahan sendiri. That's false concept of love, false concept of compassion. Konsep yang keliru tentang kasih sayang."

Anggaplah ada seorang ibu yang mencintai anaknya dan berharap anaknya akan membalas budi sama dia.

That's false concept of happiness, false concept of love, false concept of compassion. Hidupnya lelah karena dia akan kerja dengan pontang-panting berharap anaknya akan membalas. Ketika anaknya tidak membalas, alangkah kecewanya dia. Kemudian, dia marah. Ketika marah, dia sakit. Ketika sakit, dia melihat bahwa apa yang dipikirkan itu betul dan anaknya tidak mengurusinya.

Hal yang sama juga berlaku pada hidup kita. Jika kita berpikir bahwa dengan mencintai pasangan hidup atau anggota keluarga yang lain setulus hati bisa mendapatkan balasan yang setimpal maka itu salah. That's a false concept.

Kita mencintai seseorang karena memang diajari untuk mengasihi ikhlas karena Allah, titik. Tidak ada embel-embel lain. Kita mencintai semua makhluk Tuhan karena membutuhkan sikap ini untuk bisa sayang sama diri sendiri. Kalau tidak melakukan kebaikan, saya merusak cinta kasih yang ada di dalam diri ini.

**It is me who should help another
people not the other way around.**

Langkah indah nya kalau kita mampu melihat bahwa hidup bukan untuk orang lain, tapi untuk Tuhan. Jika hidup perlu memilih untuk Tuhan atau manusia, saya memilih hidup untuk Tuhan karena Tuhan yang menciptakan saya. Tuhan yang membuat saya bisa bernapas. Kalau saya disuruh bikin prioritas, saya akan memprioritaskan Tuhan. Karena saya tahu, kalau saya memprioritaskan Tuhan, orang yang ada di depan saya pun akan bahagia.

Bagaimana kalau orang lain tidak bahagia? Ya, itu urusan dia karena saya tidak bisa mengubah pikirannya. Yang terpenting bagi saya, Tuhan saya bahagia."

Kalau ada yang meledek, saya bilang itu fantasi spiritual buat saya. Itulah kehidupan. Kita belum bisa bahagia, kalau menolak perasaan bahwa kita merindukan sesuatu yang membuat damai.

Orang bingung mencari kedamaian ke sana-kemari di dunia ini. Padahal, dia punya itu di dalam dirinya. Dia rindu sama dirinya sendiri. Dia rindu sama Tuhannya. Lalu, kenapa sibuk keluar?

Saya ingin ini menjadi momentum penemuan dan pencerahan bahwa keberhasilan diet ini bukan hanya sekadar membahas makanan yang dimakan dan cara makan, tapi lebih tentang cara saya melihat diri sendiri, cara saya menghargai diri sendiri, dan cara saya menghargai hidup yang Tuhan sudah limpahkan buat saya.

It's more than just a diet.

It's a spiritual journey.

16 Februari 2018

Kalau cuma mau hidup sehat, kita perlu makan makanan sehat. Itu yang saya lakukan di tahun sebelumnya. Sekarang, saya menemukan tambahan lagi, makanan untuk jiwa. Saya menemukan sesuatu yang dicari selama ini. *Rahman* dan *rahim*. Kebaikan Tuhan, kasih sayang.

Rupanya, kita hidup untuk mencari kasih sayang. Makanya, kita dulu ada di *rahim*. Namanya '*rahim*' karena dia penuh '*kasih sayang*'. Kita dibuai pakai kasih sayang. Jadi ketika keluar ke dunia ini, kita tetap mencari kasih sayang. Cuma kita suka gagal fokus, sibuk mencari kasih sayang, cinta, dan kebahagiaan di tempat yang salah dan kepada makhluk yang salah.

28 Februari 2018

Saya baru landing di Bali, kemudian duduk di tepi pantai. Akhirnya, saya bisa menikmati liburan di pantai yang biru ini. Menikmati moci pisang yang saya bawa dari Jakarta ditemani secangkir kopi pahit yang dipesan dari hotel. Kopinya dari biji kopi asli, bukan yang instan.

Digital Publishing/KG-2/SC



Smile Mochi

Bahan :

- 3 buah Pisang raja
- 30 gram Kacang tanah sangrai
- 3 buah Kurma
- Secukupnya Kayu manis
- Secukupnya Wijen sangrai
- Secukupnya Selai kacang

Cara Membuat :

- 1) Bakar pisang raja, lalu dihaluskan.
- 2) Campurkan pisang bakar itu dengan kacang tanah sangrai, kurma, dan kayu manis, lalu blender hingga membentuk adonan.
- 3) Bentuk adonan seperti bola, lalu gepengkan.
- 4) Isi adonan dengan selai kacang dan tutup lagi adonan sehingga berbentuk bola yang sempurna.
- 5) Balurkan dengan wijen sangrai.

Sambil bersandar, saya menikmati *sunset*. Begitu indah dan luar biasa menakjubkan ciptaan Allah ini. Dua hari lagi, saya ulang tahun yang ke-47.

I feel happier than before.

Alhamdulillah

Digital Publishing/KG-2/SC



Catatan:

Digital Publishing/KC-2/SC

Digital Publishing/KG-2/SC

#DietKenyang HYPNOTIC DIARY



Januari 2016, saya memasuki usia 45 tahun. Seharusnya, usia ini menjadi masa yang paling produktif dalam hidup saya. Setelah 20 tahun malang-melintang di dunia *entertainment*, saya seharusnya menikmati hasil jerih payah ini. Tapi, saya malah terkapar sakit di tempat tidur, tidak bergerak. Sudah dua tahun belakangan, saya diinjeksi *painkiller* karena sakit pinggang yang luar biasa. Setelah disuntik *painkiller*, saya biasanya sudah bisa menari-nari ketika keluar dari ruangan dokter. Tapi, tidak kali ini.

September 2017, saya tidak menyangka bisa menemukan satu kantong plastik berisi jaket berukuran besar dari semua baju yang sudah direlakan. Karena penasaran, saya buka plastik itu. Ada tulisan 'Coat Hughes' di atasnya.

"Wah, ini pasti Mama yang ngimban!"

Sambil senyum penasaran, saya memakai *coat* itu, lalu berkaca di depan cermin.

"Wow, gede amat! Badan saya dulu segede itu, ya?"

Sulit saya bayangkan, bagaimana proses hilangnya setengah berat badan saya.

Ke mana perginya semua itu?



PT Gramedia Widiasarana Indonesia
Kompas Gramedia Building
Jl. Palmerah Barat No. 33-37, Jakarta 10270
Telp. (021) 5365 0110, 5365 0111 ext. 3300-3307
Fax: (021) 53698098
www.grasindo.id



Diet & Health

U17+



971050012

Harga P. Jawa Rp86.000,00