

İçindekiler

Giriş.....	7
------------	---

I. Kısım

Bitkinliğin Etkisini Değerlendirmek

Bölüm 1 Gerçekte Ne Kadar Yorgunsunuz?	19
Bölüm 2 Hızlandırılmış Bitkinlik Kursu	29

II. Kısım

Tükenmişlikle Savaşmak

Bölüm 3 Gece Hamleleri: Uyku Alışkanlıklarını Düzeltmek	43
Bölüm 4 Yorgun ve Gergin: Stres Faktörüyle Baş Etmek	65
Bölüm 5 Yiyecekler Yakıttır: Maksimum Enerji Kazanmak İçin Yemek ve İçmek	81
Bölüm 6 Motoru Hızlandırmak: Uygun Egzersizi Bulmak...	102

III. Kısım

Hasta ve Yorgun

Bölüm 7 Hormon Dengesizliği.....	119
Bölüm 8 Dost Saldırısı: Bağışıklık Hastalıkları	133
Bölüm 9 Sorunlu Organlar	148
Bölüm 10 İçten Gelen Bir Ses: Mide-Bağırsak Bozuklukları	166
Bölüm 11 Düşman İstilasası: Enfeksiyonlar.....	179

Bölüm 12 Enerji Tüketici Ağrıları.....	197
Bölüm 13 Tükenmiş Zihin: Depresyon, Distimi ve Kaygı.....	212

IV. Kısım

Enerji Giderlerinizi Onarmak

Bölüm 14 Kişisel Enerjinizi Nasıl Yükseltirsiniz?.....	233
Sonuç	253
Ek A Bitkinlik Günlüğü.....	256
Ek B Yorabilecek İlaçlar	259
Ek C Enerji Yükselten Takviyeler	262
Teşekkür	265
Yazar Hakkında	267
Dizin	269

Giriş

ARA SIRA DA OLSA YORGUNLUKTAN, bitkinlikten, hatta tükenmiş olmaktan şikâyet etmeyen birini tanıyor musunuz? Ben tanımıyorum. Bu hem yoğun tıp hayatım, hem de kişisel yaşantım için geçerli. Yakın kadın arkadaşlarımla sohbetlerimin çoğu şöyle başlıyor:

“Nasılsın?”

“Harika! Şey...çok yorgunum, bazen kendimi tükenmiş hissediyorum ama onun dışında iyiyim, harikayım.”

“Off! Al benden de o kadar...”

Hepimiz bu yorgunluk, bitkinlik haline o kadar alışmışızdır ki, sıradan bir rüzgârlı gün misali üstünde bile durmayız. Tabii bu bitkinlik bedenimiz, hele de tükenmişlik zihnimiz ve ruhumuz üstünde bir yükür ve hayatı çok zorlaştırır. Fakat çoğumuz bu durumu o kadar olağan, hatta belki de kaçınılmaz görürüz ki bahsetmeye bile değmediğini düşünürüz. Oysa bu kitapta göstermeye çalışacağım gibi, bitkinlik veya tükenmişlik haline böyle yaklaşmak doğru değildir.

İnanın bana, sadece bir hekim olarak değil fakat tam yirmi yıldır bizzat kendim de bu durumdan mustarip olduğum için bu fenomeni yakından tanıyorum. Bu süre zarfında yaşadığım bitkinlik sıklıkla beni elden ayaktan düşürüyordu. Uyandığım andan itibaren nasıl ve ne zaman biraz kestirebileceğimi düşünmeye başlıyordum. Sabahları iki buçuk saat kadar enerjim iyi oluyor, sonra günün geri kalanı boyunca azalmaya başlıyordu ve bunun önceki gece ne kadar uyuduğumla hiç-

bir ilgisi yoktu. Çoğu zaman bütün gün bir mücadele halinde geçiyordu: bir yerlere gidip gelmek güç geliyor ve genellikle uyanık kalmakta zorlanıyordum. Gün boyunca vücuduma kafein pompalıyordum; öyle bir zaman geldi ki her gün yaklaşık koca bir demlik kahve tüketir hale geldim –işte tıp fakültesini böyle bitirdim.

Görünen o ki bu konuda hiç de yalnız değilmişim. İstatistiklere göre kadınlar arasında bitkinlik, tükenmişlik salgını boyutuna ulaştı. 2010 yılında, WebMD'nin her sene yaptığı sağlık araştırmasında ABD genelinde kadınlar ilk beş sağlık sorunları arasında bitkinliği sayıyordu. Hastalık Önleme ve Kontrol Merkezleri'nin 2013'te yaptığı bir araştırmaya göre, yaşları 18 ile 44 arasında değişen kadınların yüzde 16'sı son üç ayda kendilerini sık sık “çok yorgun” veya “tükenmiş” hissettiğini -bunlar bitkinlik tayfının daha uç noktalarındaki yanıtlardı- bildiriyordu ki bu erkeklerin yaklaşık iki katıydı. Araştırma cinsiyetler arasındaki bu farkın nedenlerini incelememişti fakat ben genel olarak erkeklerin daha az bitkinlik hissettiğini düşünüyorum.

Bu arada, Pew Araştırma Merkezi'nin 2013 yılında yaptığı bir araştırma bir anne olmaktan daha yorucu bir iş (kelimenin gerçek anlamında!) olmadığını ortaya koydu: anneler çocuklarını yetiştirmenin, ev işlerini yapmanın, boş zamanların keyfini çıkartmanın ve ücretli bir işte çalışmanın çok anlamlı olduğunu belirtse de, bütün bu faaliyetleri erkeklere kıyasla daha yorucu buluyorlar. Beklendiği üzere, Amerika Psikoloji Derneği'nin 2012'de yaptığı Amerika'da Stres araştırmasına göre kadınların yüzde 45'i stres nedeniyle bitkin olduklarını bildirmişti. Ve Ulusal Uyku Kuruluşu'nun her yıl tekrarladığı Amerika'da Uyku anketinin sadece kadınlara odaklandığı tek yıl olan 2007 yılında yaptığı araştırmada kadınların yüzde 43'ü gündüz vakti uyuklamanın gündelik faaliyetlerine engel olduğunu söylemişti.

Ulusal Uyku Kuruluşu'na göre, kadınlar uykuya dalmakta ve uyumaya devam etmekte erkeklerden daha çok sorun ya-

şıyor, ev işleri ile çocuk bakımını eşlerinden daha fazla üstleniyor ve dinlenmeye daha az zaman buluyorlar. New York'ta Stony Brook Üniversitesi'ndeki araştırmacıların 2011'de yaptığı bir çalışmaya göre, kadınlar daha sık yorgunluk hissetmelerine ek olarak, beklenileceği gibi, bitkinlik seviyeleri de erkeklerden daha yüksek. Üstüne üstlük, bitkinliğin bir semptom olduğu en yaygın hastalıklardan bazıları –lupus, tiroit bozuklukları, kansızlık, çölyak hastalığı, hassas bağırsak sendromu, depresyon ve romatoid artirit gibi- kadınlarda daha sık görülmektedir.

Öyle ki, ABD'de kadınlar arasında bariz bir şekilde yaygın olan yorgunluk, bitkinlik salgını akla şu kritik soruyu getirmektedir: *Milyonlarca kadının ufukta hiç rahatlama umudu olmaksızın her gün kendini inanılmaz yorgun, bitkin hissetmesi gerçekten kabul edilebilir mi?*

Benim buna yanıtlım *kesinlikle hayır!* Bu, doktorların kadın hastalarını tedavi ederken öncelikle göz önüne alması gereken bir konudur. Oysa bitkinlik, giderek tükenmişlik genellikle yoğun bir hayatı olan kadınların, asansör müziği veya telefonla pazarlama yapanların araması kadar kaçınılmaz bir talihsizliği gibi görülmektedir.

Ben tıp öğrencisiyken yorgunluğum beni iyice elden ayaktan düşürmeye başlayınca danıştığım doktorların bana söylediği esas olarak şuydu: “Elbette yorgunsundur, tıp fakültesinde okuyorsun!” Evet, staj gören her doktor gibi uykusuz kalmayı ve kahveye bağımlı olmayı bekliyordum fakat yaşadığım bitkinliğin akranlarımla çok ötesinde olduğunu da biliyordum. Basitçe ifade etmek gerekirse, günün hemen her saati kendimi bitik hissediyordum. Yine de kendini tükenmiş hissetmenin tıp öğrencilerinin kaderi olduğuna dair hâkim düşüncenin beni bunun çaresini bulma arayışından vazgeçirmesine izin verdim. Diğer pek çok kadın gibi, bu acı verici yorgunluğun hırs ve çok çalışmak karşılığında ödemek zorunda olduğum bir ceza olduğu düşüncesine sorgulamaksızın inandım.

Hiç aman vermeyen bitkinliğime rağmen çoğu kadın gibi ben de zar zor her günkü sorumluluklarımı yerine getirmeye ve hayattaki amaçlarımı gerçekleştirmeye çalıştım. Sonraki on yıl hayatımda daha da ilerleyerek bir doktor, televizyonda bir tıp uzmanı, bir eş ve bir anne oldum. Fakat ikinci çocuğumun doğmasıyla şu meşhur son noktayı koydum. Artık yorulmaktan o kadar yorulmuştum ve o denli hastaydım ki bunun benim için ömür boyu sürecek bir gerçeklik olduğunu kabul etmeyi reddettim. Hemen o anda iyileşmeyi ve ardından da zamanla diğer kadınlara yardım etmeyi amaç edindim.

15 yıl boyunca bana depresyon, kronik yorgunluk sendromu, fibromiyalji, tekrarlayan mononükleoz ve uyku apnesi teşhisleri konulmuştu. Düzinelerce uzmana danışmış, ilaçlardan oksijen odalarına kadar bir yığın tedavi denemiş ve o kadar çok araştırma yapmıştım ki bitkinlik hakkında gizli bir CIA dosyasıyla boy ölçüşecek bir dosyam olmuştu. Şimdi geriye bakınca, fibromiyaljinin bütün kriterlerine sahip olduğumu düşünmüyorum ama depresyondan, kronik yorgunluk sendromundan ve uyku apnesinden mustarıptım. Düşük enerji, odaklanmakta zorlanma, asabiyet, kötümserlik ve çaresizlik duyguları, önceden zevk aldığınız şeylere karşı ilgisizlik –bunlar her iki durum için de geçerli olan özelliklerdir. Depresyon bitkinliğe neden olabilse de bu durumun bende tersine işlediğini zannediyorum –yorgunluğum ruh halimi kötü etkiliyordu. Yapılan teşhisler bu bitkinliği sadece kafamda yaratmadığının önemli bir göstergesiydi ama maalesef hemen bir çözüm sunmuyorlardı. Belki de bu enerji eksikliğimle başa çıkmak için daha evvel bazı adımlar atmış olsaydım, hayatımda köstekleyici bir rol oynayan depresyon hastalığından kaçınabilirdim.

Bu moral bozucu durum öylece sürdü gitti, bu yüzden şimdi ben bitkinlikten yakınan hastalarımın karşı özellikle dikkatliyim. New York- Manhattan'daki muayenehaneme gelen kadınların büyük çoğunluğu kendilerini o kadar zayıf düşmüş

hissediyor ki içlerinde yapmak için bir nebze arzu duydukları tek şeyin uyumak olduğunu söylüyorlar. Bir diğer arzuları da yoga derslerinin sonundaki ölü pozisyonunda (savasana) yatıp öylece kalmak. *Ama yogaya gidecek enerji kimde?!* Bu kadınların çoğu, sabahları yataktan çoğunlukla önlerinde uzanan güne karşı dermansız bir korku duyarak, gönülsüzce sürünerek kalkıyor. Onlar gerçekten yaşamaktan ziyade, adet yerini bulsun diye bir şeyler yaptıklarını hissediyorlar. Hayatlarını kahveyle, enerji içecekleriyle ve diğer uyarıcılarla sürdürüyorlar. Bu size tanıdık geldi mi?

Gerçek şu ki, süre giden bitkinliğiniz tayfin en uç noktasında veya belli bir klinik rahatsızlığın bir semptomu olmasa bile yine de canlılığınızı ve mutluluğunuzu tüketebilir. Hiç tartışmasız, bir doktor olarak en sık duyduğum yakınma hastalarımın kendini yorgun ve dermansız hissettiğidir. Ancak beni görmeye gelen kadınlar nadiren sırf hissettikleri bitkinlik yüzünden randevu alıyorlar. Onlar modern hayatın bir olgusu olarak gördükleri yorgunluğa öylesine boyun eğmişlerdir ki bunu tıbbi bir mesele olarak görmezler. (Amerika’da Uyku anketinde, kadınların yüzde 80’i gün içinde uykuları geldiği zaman yalnızca bunu kabullenip hayatlarına devam ettiklerini söylemiştir.) Ancak ben hastalara özellikle enerji seviyelerini sorduğum zaman ne kadar bitkin olduklarını itiraf ediyorlar. Bu, sadece çok az uykuyla geçen birkaç gecenin neden olduğu bir tükenmişlik hali değildir. Bu kadınlar gerçekten ve sürekli olarak yorgun, halsiz ya da bitkin durumdadır. İtici güçlerinin artık itmekten vazgeçtiğini hissederek –ya da sık sık neredeyse onları yere seren yorgunluk krizleri yaşarlar. Kısacası, ben yoğun yaşantılarına ayak uydurmaya çalışmalarının onları fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal olarak tükettiğini düşünüyorum.

Bir gün içinde yaptığınız her şey göz önüne alındığında elbette yorulursunuz. Yorulmamak mümkün mü? Ama hep öyle kalmak zorunda değilsiniz. Sadece çaba gerektiren bir işiniz ve/veya aileniz, hareketli bir sosyal hayatınız ya da boğazınıza

kadar gömüldüğünüz başka sorumluluklarınız veya faaliyetlerinizin olması bitkinliği bir yaşam şekli olarak kabul etmeniz gerektiği anlamına gelmez. Kendinizi iyi ve canlı hissetmek sizin hakkınız, onun içindir ki bitkinliği sineye çekmek bir hatadır. Tersine, bunu canlılığınızı ve enerjinizi geri kazanmak ve yorgunluğunuzu kapının önüne koymak için bir uyarı işareti olarak görmeniz daha iyi olur. Bu yapılabilir! Gerçekten yeniden canlanmanız ve kendinizi her zamankinden daha iyi ve enerjik hissetmeniz gücünüz dâhilindedir.

Bitkinlik doğru bir şekilde tedavi edildiği zaman hepimiz istediklerimizi ve yapmamız gerekenleri yapacak enerjiye sahip olabilir ve bunları büyük bir şevk ve gayretle yerine getirebiliriz. Doğru, yüksek bir mama sandalyesindeki yapış yapış peynir soslu makarnayı veya bir halıdaki çamurlu ayakkabı izlerini temizlemekten hiçbir zaman haz almayabiliriz –ve hiçbir zaman ABD başkanı da olmayabiliriz. Fakat gücümüzü ve zindeliğimizi geri kazandığımız zaman, sadece ayakta kalmaya daha az odaklanarak, ilerlemeye ve gelişmeye daha fazla odaklanabiliriz. Sabahları günün sonunu nasıl getireceğiniz konusunda endişelenmeden uyanmanın –ve bunun yerine günün getireceklerini dört gözle beklemenin- ne muhteşem olacağını hayal edin. Bu, inanılmaz olurdu. Ve şimdi boş bir hayal gibi görünse de bu gerçekleştirilebilir. Tıp fakültesinde okurken ve sonrasında bitkinliğimin altında yatan nedenleri ortaya çıkarttığım uzun bir süreçten geçtim ve bunlarla teker teker baş etmenin yollarını keşfettim. Ve şimdi kronik yorgunluk yaşayan her kadına bunu yapabileceğini göstermek istiyorum.

Fakat daha zinde olmaya doğru yapacağımız bu yolculuğa başlamadan önce birkaç şeyi anlamak önemli: Bu üzücü, uyuşuk hale nasıl geldik? Hayatımızda enerjimizi tüketen giderler nerede ve bunları nasıl onarabiliriz? Ve neden bunları görmezden geliyoruz? Başka bir deyişle, neden kadınların yorgunluğu hem kadınların kendi zihinlerinde hem de tıp alanında böylesine göz ardı edilmiş bir konu?

Bence kadınları bitkinliği kaderleri olarak kabul etmeye yönelten birkaç faktör var. Bunlardan biri, aile sahibi olan çalışan kadınların çocukların bakımını ve ev işlerini eşlerinden daha fazla üstlendikleri gerçeğidir. Bir diğer faktörse televizyonda ve filmlerde, ya saçı başı darmadağınık ve gemisini zar zor yürüten çalışan bir annenin veya madalyonun diğer yüzündeki her şeyi yüzünde bir gülümsemeyle halleden süper kadının tasvir edilmesidir. Diğer bir unsur da başarılı kadınlar arasında hâkim olan, eğer zihnimizi ve bedenimizi sınırlarına kadar zorlamazsak yeterince çabalamadığımıza dair yanlış (ama sakıncalı) inançtır. İçten içe zarar veren bu faktörler bedenimizi ve zihnimizi olumsuz etkilediği kadar yaşantımızı da soğurabilirler.

Geniş kabul gören süper-yoğun, süper-yorgun süper kadın şablonu yüzünden doktorlar bitap haldeki bir kadın hastaya bu bitkinliğinin seviyesi ve süresi veya bunun fiziksel ve zihinsel olarak onu nasıl etkilediği hakkında soru sormayı ihmal edebilirler. Yorgun bir kadın yardım isteyecek olsa bile –ki mesleki deneyimime göre bu nadiren gerçekleşir- doktorların rutin olarak koymak üzere eğitildikleri sınırlı sayıda teşhis vardır. Şu ironiye bakın ki bunun nedeni bitkinliğin çok çeşitli hastalıklar, rahatsızlıklar ve sendromlarla ilişkili olmasıdır. Eğer belli bir hastalıkla bağlantılı değilse de altta yatan neden bir araya gelmiş pek çok faktörden oluşan uzun bir liste olabilir. Şüphesiz, uzun zamandır süregelen bitkinliğin nedenini bulmak yıldırıcı olabilir fakat bu takatsizliği normal ya da kabul edilebilir bir durum saymak için bir neden değildir.

İdeal olan, bütün doktorların bitkinlikten mustarip bir kadın hastanın durumunu standart, sistematik bir yaklaşımla incelemesidir. Ve eğer geleneksel tıp bir kadının yorgunluğunu doğru düzgün sınıflandırıp tedavi edemiyorsa, bu doktorlar yardımcı olabilecek pek çok alternatif tedaviye yönelmelidir. Bu mükemmel-dünya senaryosunun yakın zamanda gerçekleşme ihtimali olmadığı için, şimdiki halde kendini bir doktorun muayene

odasına girmek için ihtiyacı olan bilgiyle donatmak, yorgunluğunun nedenleri hakkında (kendi kişisel koşullarına bağlı olarak) bilgiye dayalı teorileri sunmak, uygun testlerin yapılmasını istemek ve eğer gerekliyse ona yardımcı olacak tamamlayıcı veya alternatif tıp seçeneklerini göz önüne almak her kadının kendisine kalmıştır. Bitkinlik sağlığınızla ilişkili olduğu için bunu yapmanın en iyi yolu bu konudaki bilginizi arttırmaktır, böylece bir doktoru harekete geçmeye ve uygun testleri yaptırmaya ya da bazı beden sistemlerini daha yakından incelemeye zorlayacak olan, konuya özgü özel terimlerle konuşabilirsiniz. Evet, bu iş zaten fazlasıyla dolu olan bir hayatın yükünü daha da arttıracaktır fakat eğer bitkinliğinize hak ettiği dikkati gösterirseniz, hayatınızın her anını daha zevkli ve üretken kılacak daha yüksek bir enerji seviyesiyle ödüllendirileceksiniz.

İşte bu kitap burada devreye giriyor. İleriki sayfalar boyunca, yorgunluğunuza dair temel bir anlayış edinme –ve ister haftalar, ister aylar, ister yıllar veya on yıllardır enerji seviyenizin düşüklüğüyle mücadele ediyor olun, kalıcı çözümler bulma sürecinizde size yol göstereceğim. Yorgunluk nedeniyle hem kişisel hayatımda hem mesleğimde büyük aksaklıklar yaşamama rağmen gayet aktif bir hayat sürmeyi başardığım için, sanki piliniz bitiyormuş gibi hissederken işinizin ve ailenizin taleplerine ayak uydurmanın ne demek olduğunu biliyorum. Suyun üstünde kalmak için bütün gücünüzle çırpındığınız halde yine de havanda su dövdüğünüz duyusuna da hiç yabancı değilim.

Pek çok kadın tedaviye geçecek “kadar yorgun” olup olmadığını merak edecektir. Güvenin bana: eğer kendinize bu soruyu soruyorsanız yeterince yorgunsunuzdur. Eğer kendinizi yorgun hissediyorsanız yorgunsunuzdur -gerçekten!- ve bitkinliğiniz çabucak bir kısır döngü başlatabilir: günün (veya gecenin) sonunu getirecek kadar enerjiniz yokmuş gibi hissedebilirsiniz, onun için de takviminizden veya yapılacaklar listesinden bir şeyleri silmeye başlarsınız. Genellikle ilk vazge-

çilenler kişisel bakımınızla ilgili şeylerdir: jimnastik salonuna gitmeyi bırakırsınız; sağlıklı yemekler için plan ve alışveriş yapmayı bırakırsınız; sırf gevşemek, kendinizi iyi hissetmek ve eğlenmek için bir şeyler yapmayı bırakırsınız. Bunun sonucunda daha bitkin düşersiniz, stres seviyeniz yükselir, uymakta daha zorlanırsınız ve bitkinliğiniz gittikçe artmaya başlar. Yetersiz uyku, hangi nedenden olursa olsun zamansız ölümle olduğu kadar, hemen her kronik hastalıkla da ilişkilendirilmiştir. Bu tehlikeli ve sürekli bir düşüştür.

Ben bu durumu yaşadığım ve tedavi ettiğim için bitkinliğin sinsi doğasını anlamanıza yardım etmek, sürekli yorgunluğun zihnimize ve bedenimize verdiği zararları anlatmak ve bunun yaşam kalitemizde nasıl sert bir düşüşe yol açtığını açıklamak istiyorum. Yorgunluğun yıkıcı etkilerini tam olarak kavradığınız zaman bu meseleyi dikkate almamak bir seçenek değildir. Bunun çözümü, enerjinin tükenmesinin hastalıklardan veya kötü beslenmeden vitamin eksikliğine, uyku bozukluklarına, fazla egzersiz yapma alışkanlığına ve daha başka pek çok faktöre kadar yaşam tarzı ve tıpla bağlantılı olası nedenlerinin labirentinde dolaşmaktır. Ben bu kitapta size bu labirentte karmaşık olmaktan ziyade yapıcı ve uygulanabilir bir şekilde yol göstermeyi umut ediyorum.

İleriki bölümlerde bitkinliğiniz ile tıbbi bir rahatsızlık arasında bir bağlantı olmasa bile bu tükenmişliğinize katkıda bulunabilecek duygusal ve yaşam tarzıyla ilgili faktörleri keşfedeceksiniz. 14. bölümdeki bitkinlik günlüğü ile 7 günlük bitkinliğe meydan okuma çalışmasını uygulamak bu dedektiflik işinde size yardımcı olacaktır. Söz veriyorum: bu kitabı bitirdiğiniz zaman bitkinliğe yol açan her bir faktörün etkisinin beslenme, yaşam tarzı değişiklikleri ve yeri geldiğinde de alternatif tedavilerle (akupunktur, masaj, yoga ve bitkisel takviyeler gibi) nasıl hafifletileceği hakkında uygulanabilir tavsiyeler almış olacaksınız. Tıpkı benim gibi, çok sayıda okuyucu da aşırı bitkinlikten ebediyen kurtulmak için geleneksel ve

alternatif tedavilerin bir birleşimine gerek olduğunu keşfedecektir. 14. bölümde ana hatlarıyla anlatıldığı gibi, kendi kişisel enerji-yükseltme planınızı geliştirerek işinize yarayacak sihirli formülü bulmak için bu çabayı göstermeye değer.

Kendi yorgunluğumun başarıyla üstesinden gelmeme rağmen hâlâ bir Broadway oyuncusunun sınırsız enerjisine sahip değilim ve sahip olmam da pek mümkün değil. Her günüm sabahtan akşama kadar dolu ve harikulade ama pek hareketli çocuklarım sayesinde geceleri nadiren kesintisiz uyuyabiliyorum. Fakat bende işe yarayan ve çok yoğun hayatımla (ileride bundan daha fazla bahsedeceğim) bağdaşan enerji verici tedaviler bulmaya zaman harcadığım için şimdi her zamanki sorumluluklarımın yarattığı kargaşa ve baskının çok daha etkin bir şekilde üstesinden gelebiliyorum. Hatta şimdi hayata tam anlamıyla hazır olduğum için yaşantımdan daha çok keyif almaya bile başladım. Bunun sizin için de gerçekleşmesini istiyorum. Bu kitabı kendinizi her zamankinden daha hayat dolu hissetmeniz için bir rehber olarak kullanabilmeniz umuduyla yazdım.