

Wprowadzenie

W jaki sposób korzystać z tej książki

- Książka ta została napisana tak, by czytać ją małymi fragmentami. Zdolność skupienia się u większości ludzi cierpiących na depresję jest tak ograniczona, że często mogą czytać tylko małymi porcjami.
- Zajrzyj do tych części książki, które w dniu dzisiejszym przemawiają do ciebie, lub najlepiej pasują do twojego nastroju.
- Opuść to, co dzisiaj nie wydaje ci się odpowiednie.
- Wróć później do tych części książki, których nie rozumiesz, lub które cię złością.
- Każdy rozdział stanowi mniej lub bardziej samodzielną całość, lecz na jego końcu podaję niekiedy informacje o innych istotnych fragmentach dotyczących tego samego zagadnienia. Dzięki temu możesz korzystać z tej książki podążając za pewnymi sprawami, które wydają się szczególnie istotne dla ciebie.
- Staraj się wykonać zalecane działania, nie tylko czytać o nich! Książka ta ma pobudzić cię do samodzielnego myślenia.
- Wskazówki dotyczące dalszej lektury znajdują się na końcu książki (s. 219), razem z adresami niektórych użytecznych organizacji.
- Jeśli będziesz korzystać z tej książki wspólnie z przyjacielem (przyjaciółką), może ci to pomóc w osiągnięciu większego pożytku z tej lektury.