



# Stresle oynayın

Elvan Demirkan, üzerimize kara basan gibi çöken stresi neredeyse seven biri! Çünkü onunla ancak bu şekilde başa çıkabileceğimizi söylüyor.

Amerika'da yaşayan ve yoga temelli stres yönetimi dersleri veren Demirkan tecrübelerini paylaştığı "Hayattayken Yaşamaya Geçiş" isimli kitabı çıkmadan önce, stresle uyumlu yaşamın yollarını Elele'ye anlattı.

ZEYNEP BÖLÜKBAŞI zbolukbasi@dbr.com.tr

**G**eçen yıl Çeşme'ye seminer için geldiğinde tanıştığımız yoga eğitmeni Elvan Demirkan'la "Türkiye'de pozitif düşünce denince Polyannacılık anlaşılıyor" dediğinde dikkatimi çekmişti. Şimdi 10 yıllık birikimini paylaşacağı kitabı, Haziran ayında piyasaya çıkıyor. "Stresten kaçarak yok ettiğimiz, gelişmek, değişmek ve iyileşmek için yaratabileceğimiz güç ve potansiyeldir. Huzuru mutlulukla karıştırmayın" diyen Elvan Demirkan'la Türkiye ziyareti öncesi görüştüm.

**Stresten kurtulma değil de strese sağlıklı bir şekilde uyum sağlanabileceği gibi ilginç bir yaklaşımınız var. Bunu açıklar mısınız?**

Stres, yaşamın doğal bir parçası, yok ede-