"Yêu đời là một nghệ thuật mà không phải ai cũng có thể dễ dàng nắm bắt. Thật đáng tiếc khi nhiều người để cho những gánh nặng cuộc sống đè nén niềm vui của họ. Tâm trạng của chúng ta giống như mảnh đất màu mỡ, nơi mà hạt giống của sự lạc quan và yêu đời có thể nảy mầm nếu chúng ta biết cách chăm sóc. Hạt giống yêu đời bắt đầu từ những điều nhỏ bé: một buổi sáng bình yên, một nụ cười, một cuộc trò chuyện chân thành, hay thậm chí là sự biết ơn với những điều giản dị nhất trong cuộc sống.

"Cuốn sách này khuyến khích bạn đón nhận mỗi ngày như một món quà, học cách yêu thương bản thân, và tìm ra cách vượt qua những khó khăn bằng thái độ tích cực. Bạn không thể kiểm soát mọi chuyện xảy ra trong cuộc sống, nhưng bạn hoàn toàn có thể chọn cách phản ứng trước chúng. Giữa những bộn bề và áp lực, hãy dành thời gian để lắng nghe chính mình, để hạt giống yêu đời trong bạn nảy mầm và lớn lên. Dù có trải qua bao nhiêu khó khăn, hãy nhớ rằng một trái tim yêu đời sẽ luôn là nền tảng vững chắc để bạn đối diện với mọi thử thách."