

Príhovor	9
Môj príbeh	17
Ako sa začať uzdravovať	41
Diagnóza vs prognóza	44

Svojpomoc zvnútra	51
Svojpomoc vo vnútri seba alebo tvoja myseľ je veľmi mocná	

Prijatie choroby	53
Čo to vlastne znamená prijať svoju chorobu?	
Tri najčastejšie emócie brániace prijatiu choroby a niekoľko tipov, ako ich v sebe spracovať	

Pochopenie choroby	63
Pochopenie vzniku choroby	

Odpútanie sa od minulosti	68
Prečo je dôležité odpútanie sa od tráum z minulosti	

Odpustenie	71
Ako odpustiť iným aj sebe	

Sebaláska	79
Ako sa môžeš krok za krokom prepracovať k sebaláske	
Práca so zrkadlom	

Vďačnosť	96
Tipy, ako môžeš praktizovať vďačnosť každý jeden deň	

Rozhodnutie prevziať svoj život a zdravie do vlastných rúk	106
Z bodu nula môžeš ísť len vpravo alebo vľavo a je na tebe, ktorú cestu si zvolíš ty	

Tvoj osobný audit	111
Tri dôležité oblasti tvojho života, v ktorých hľadáš odpoveď na otázku, ako si celé roky žil a pár tipov, ako cez malé kroky môžeš dosiahnuť veľké zmeny	

Tvoje prečo	122
Definuj si svoj najväčší dôvod pre tvoj život	

Nastav si svoju myseľ na zdravie	125
Šesť tipov, ako naprogramovať svoju myseľ na uzdravovanie sa	

Nastavenie rannej rutiny	135
Prečo je ranná rutina dôležitá a v čom ti môže pomôcť	
Príklad rannej rutiny, ktorá môže zmeniť tvoje dni na lepšie a krajšie	
Svojpomoc zvonku	155
Strava	157
Potraviny, ktoré pomáhajú pri liečbe rakoviny	
Tipy súvisiace so stravovaním počas liečby	
Tipy, ako zvládať nežiadúce účinky liečby	
Alternatívna medicína	172
Druhy alternatívnej medicíny, ktoré môžeš pri uzdravovaní sa vyskúšať	
Podporná komunita	178
Ako môžeš využiť silu podpornej komunity pri uzdravovaní sa	
Pacient vs príbuzný	180
Ako v sebe spracovať to, že ti diagnostikovali na rakovinu tvojho blízkeho človeka	
Deväť tipov, ako môžete ako pomocná komunita svojmu blížkemu pomáhať pri liečbe	
Tipy, čím všetkým svojmu blížkemu môžeš pomáhať ty osobne	
Príbehy ľudí, ktorí to zvládli	201
Aj silný chlap môže spadnúť na kolená a znova vstať (Príbeh Andrej)	207
Žena, ktorá vďaka leukémii prekonala svoj vlastný strach (Príbeh Petka)	216
Ako zvládla mama uzdravenie sa svojho syna z rakoviny (Príbeh Beba)	230
Žena, ktorá zvládla rakovinu dvakrát (Príbeh Andy)	239
Muž, ktorý sa uzdravil a teraz uzdravuje iných (Príbeh Pavel) . . .	248
Záver	260
Podakovanie	265