

Obsah

| | |
|-----------------------------------|----|
| <i>Předmluva</i> | 9 |
| <i>Úvod</i> | 11 |
| OD STRACHU K DŮVĚŘE | 15 |
| Můj život před nemocí | 16 |
| Šok | 18 |
| Pohroma | 20 |
| Bloudění | 23 |
| Obnovení důvěry | 25 |
| Zásadní rozhodnutí | 26 |
| Jedno ráno na radioterapii | 27 |
| Ze snu do reality | 28 |
| Nejvyšší stupeň pohotovosti | 29 |
| První chemoterapie | 30 |
| Boj o přežití | 31 |
| Závan čerstvého větru | 34 |
| U konce se silami | 34 |
| Přehodnocení priorit | 35 |
| Jiná cesta | 37 |
| Přílišná horlivost | 41 |
| Právo znát pravdu | 43 |
| Moje pravá role | 43 |
| Alternativní léčebné metody | 45 |

| | |
|---|-----|
| Dobrá zpráva | 47 |
| Rekonvalescence | 49 |
| Recidiva | 50 |
| Nová zkušenost, nová skutečnost | 54 |
| Setkání se samotou | 55 |
| Oznámení o uzdravení | 58 |
| | |
| Z RŮZNÝCH HLEDISEK: SVĚDECTVÍ A ROZHOVORY | 61 |
| Ilariino svědectví | 63 |
| Hildino svědectví | 35 |
| Jeanovo svědectví | 70 |
| Rozhovor s onkologem Dr. Marcem Leckiem | 72 |
| Rozhovor s psychiatrem Dr. Marcem Archinardem | 92 |
| Rozhovor s pedagožkou Rosette Polettiovou | 106 |
| Rozhovor s psycholožkou Lydií Mullerovou | 111 |
| | |
| JAK ČELIT RAKOVINĚ? | 129 |
| Pohled skrze kukátko | 131 |
| Na jiné planetě | 133 |
| Různost pohledů | 135 |
| Pocity, emoce, reakce, povaha | 138 |
| Pocit viny | 141 |
| Každodenní život | 142 |
| Jak nakládat s časem | 145 |
| Komunikace s lékařem | 148 |
| Komunikace s rodinou a s přáteli | 148 |
| Rakovina a vy | 152 |
| Plány | 153 |
| Touha a vůle | 154 |
| Otázka času | 157 |

| | |
|--|-----|
| KLASICKÁ A ALTERNATIVNÍ LÉČBA | 159 |
| Metoda Dr. Carla Simontona | 163 |
| Antroposofie | 164 |
| Homeopatie | 166 |
| Fytoterapie a Bachovy květy | 167 |
| Manuální a energetické terapie | 169 |
| Manuální lymfatická drenáž | 169 |
| Osteopatie | 169 |
| Akupunktura | 170 |
| Digitopunktura, Do-in, Shiatsu | 170 |
| Reflexologie | 171 |
| Psychologická pomoc | 172 |
| Skupinová psychoterapie | 172 |
| Relaxace, vizualizace meditace | 174 |
| Základní relaxace | 174 |
| Autogenní trénink | 175 |
| Sofrologie | 176 |
| Jacobsonova progresivní relaxace | 176 |
| Východní meditace | 176 |
| Vizualizace | 177 |
| Art terapie | 178 |
| Psychosomatické terapie | 179 |
| Závěr | 181 |
| Slovník pojmů | 183 |