

Obsah

Úvodní slovo	5
Poděkování	9
Předmluva (<i>Petra Tesařová</i>)	II
Předmluva (<i>Jiří Ježek</i>)	13
Jak přežít rakovinu aneb Cesta k lepšímu já	17
I. část: KRIZE	27
Sluníčko, já to nedávám!	
Jak se srovnat s tím, co nelze změnit?	29
Za všechno může mozek?	33
Bolest	39
Oběť	55
Přesvědčení a pochybnosti	63
Změna	71

Odpouštění	83
Obavy a strach z budoucnosti	91
Odolnost	95

II. část: NADECHNUTÍ **101**

Být šťastným se musí umět, je to dovednost... a rozhodnutí	103
---	-----

Strategie, jak dosáhnout dlouhodobého pocitu štěstí a spokojenosti	113
--	-----

Krok za krokem	117
----------------	-----

Několik praktických postupů, jak si kontinuálně zvyšovat pocit štěstí	131
--	-----

Několik důležitých postřehů na závěr	145
--------------------------------------	-----

Inspirativní literatura	155
-------------------------	-----