

# תוכן

7	הקדמה
11	צעד אחורה
19	מבט קדימה
27	לעמוד על הרגליים
35	רק אני והסרטן שלי
41	שקט משפחתי
49	חברים לנפש
57	חיבוק דוב
65	מילים כדורבנות
71	היכרות אישית
79	בדיקת אמון
85	זריקת עידוד
93	שותף לדרך
101	למלא את החלל
105	הפוגה

## הסר/ את מצחוק

111.....	בחזרה לעצמי
117.....	ללכת על בטוח
123.....	כלום לא ביטוח
131.....	חיסול ממוקד
137.....	חוויה מתקנת
145.....	לידה מחדש
153.....	האמת משחררת
155.....	תודות