

Obsah

Úvod	7
Část 1: Horolezectví pro lumíky	
Rychlá léčba?	9
Proč horolezectví?	12
Část 2: Jak jsem se sem dostal?	
Sedět na kameni po útesem	15
Najít jeskyni: Nápady pro opravdu špatné dny	19
Co je deprese?	21
Co způsobuje depresi?	25
Být laskavý sám k sobě	31
Část 3: Je lezení pro mě?	
Někdo, s kým mohu mluvit	34
Princip „dost dobrý“	36
Strategie pro život	38
Co profesionální terapie?	42
Příprava na špatné dny	44
Část 4: První kroky	
Jak bych měl začít?	52
Jak se mohu připravit?	55
Věci, které si musíme vzít	61
Život je obtížný	64
Co můžete nechat dole	70
Negativní myšlenky	74

Část 5: Držet se

Poznat sama sebe	86
Emoce jsou v pořádku	88
Překonávání strachu, obav a úzkosti	92
Porozumět svému hněvu	96
Zvládání viny	100
Porozumět tomu, jak vidíme sami sebe: naše sebehodnocení	101
Povzbudte své sebevědomí	103
Pochopit „ztráty“ v našich životech	108
Porozumět stresům	111
Strachy	114

Část 6: Pády

Pády	119
------	-----

Část 7: Dosahovat pokroku

Zvednout se a zkusit to znovu	124
Vezměte si na pomoc sny	129
Osamění	132
Dosáhnout převisu a čelit nemožnému	135
„Budete rádi, že se to stalo?“	138
Sklouznout z opěrného bodu	142
Dosáhnout vrcholu	145
A teď na skálu!	148
Přehled kontaktů	153