

Spis treści

Wprowadzenie 7

I. Wspinaczka górską dla lemingów 9

1. Błyskawiczne kuracje? 10
2. Dlaczego wspinaczka górską? 14

II. Jak ja się tu dostałem(am)? 17

3. Siedząc na głazach u stóp urwiska 18
4. Znajdź swoją jaskinię: pomysły na bardzo złe dni 23
5. Czym jest depresja? 26
6. Co powoduje depresję? 32
7. Bądź dobry(a) dla siebie 41

III. Czy wspinaczka jest dla mnie? 44

8. Ktoś, z kim można porozmawiać 45
9. Zasada „wystarczającego dobra” 48
10. Strategie życia 50
11. A co byś powiedział(a) na terapię profesjonalną? 57
12. Jak się przygotować na złe dni 60

IV. Pierwsze kroki 70

13. Jak wystartować? 71
14. Jakie przygotowania mogę poczynić? 76
15. Co trzeba wziąć ze sobą 85

- 16. Życie jest trudne 90
- 17. To, co trzeba zostawić 99
- 18. Myślenie negatywne 104

V. Trzymaj się mocno 119

- 19. Poznaj siebie samego 120
- 20. Emocje są w porządku 124
- 21. Jak radzić sobie z lękiem, zmartwieniami i napadami paniki 129
- 22. Zrozumieć swój gniew 137
- 23. Poradzić sobie z poczuciem winy 142
- 24. Zrozumieć, jak spostrzegamy siebie: nasza samoocena 144
- 25. Podnoszenie samooceny 145
- 26. Zrozumieć „straty” w swoim życiu 153
- 27. Zrozumieć stresy 157
- 28. Lęki 163

VI. Spadanie 168

- 29. Spadanie 169

VII. Coraz wyżej 175

- 30. Pozbierać się po upadku i spróbować jeszcze raz 176
- 31. Wykorzystanie snów do poznania siebie 184
- 32. Samotność 187
- 33. Osiągnięcie nawisu i stawienie czoła temu, co niemożliwe 193
- 34. „Będziesz się cieszyć, że to się zdarzyło”? 196
- 35. Utrata punktu oparcia 202
- 36. Osiągnięcie szczytu 207
- 37. Teraz w góry! 212

Użyteczne informacje 219