

# Obsah

Úvod	7
<b>Část 1: Horolezectví pro lumíky</b>	
Rychlá léčba?	9
Proč horolezectví?	12
<b>Část 2: Jak jsem se sem dostal?</b>	
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
<b>Část 3: Je lezení pro mě?</b>	
Někdo, s kým mohu mluvit	34
Princip „dost dobrý“	36
Strategie pro život	38
Co profesionální terapie?	42
Příprava na špatné dny	44
<b>Část 4: První kroky</b>	
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

<b>Část 5: Držet se</b>	
Poznat sama sebe	86
Emoce jsou v pořádku	88
Překonávání strachu, obav a úzkosti	92
Porozumět svému hněvu	96
Zvládnání viny	100
Porozumět tomu, jak vidíme sami sebe: naše sebehodnocení	101
Povzbuďte své sebevědomí	103
Pochopit „ztráty“ v našich životech	108
Porozumět stresům	111
Strachy	114
<b>Část 6: Pády</b>	
Pády	119
<b>Část 7: Dosahovat pokroku</b>	
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