

## **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**