

TORE VACCA

# RESET

ARRAMPICARE  
LEGGERI

TRIGONO  
EDIZIONI

# INDICE

<b>QUANDO TUTTO EBBE INIZIO</b>	<b>16</b>
<b>CONOSCI TE STESSO</b>	<b>18</b>
LO SCOPO DI QUESTO LIBRO	18
<b>PRIMA PARTE</b>	
<b>METTERE ORDINE AL CAOS</b>	<b>23</b>
FARE CHIAREZZA	24
<b>1 - CHIAMA LE COSE CON IL LORO NOME</b>	<b>25</b>
<i>Perché sei bloccato e non sai come uscirne</i>	26
<i>Se non lo sai spiegare in modo semplice,         non l'hai capito abbastanza bene</i>	26
<i>Spegni il cervello</i>	27
I. Preparazione (Alla ricerca del problema)	28
II. Il Viaggio (L'incontro con il Drago)	29
III. Il Ritorno (Ripetere e mettere in pratica)	29
<b>2 - L'ARCHETIPO DELL'EROE</b>	<b>30</b>
<i>Il Viaggio dell'Eroe</i>	30
<i>Il Drago nel cammino</i>	31
<i>Il ritorno dell'Eroe</i>	33
<b>SECONDA PARTE</b>	<b>35</b>
<b>3 - LA MAPPA NON È IL TERRITORIO</b>	<b>36</b>
<i>A che punto sei</i>	37
RICONOSCI LE TUE SENSAZIONI	39
<i>Perché il problema non è la paura</i>	39
ALLA SCOPERTA DELLA PAURA	42
<i>I circoli viziosi</i>	42
<i>Farsi le domande giuste</i>	43

<i>I paradigmi</i>	44
<i>La paura di avere paura</i>	46
<i>Cosa hai capito della paura?</i>	47
LA PAURA RAZIONALE	49
<i>La sicurezza prima di tutto – Riconosci il pericolo</i>	49
<i>La fiducia indispensabile nell'assicuratore</i>	50
<i>Ascolta le tue sensazioni</i>	51
<i>Gestire situazioni pericolose</i>	52
I PERICOLI DELLA PRESUNZIONE	56
<i>Effetto Dunning Kruger</i>	56
<i>Gli incidenti in arrampicata</i>	57
<i>Quando in falesia non ci sono i materassi</i>	60
<i>Riconoscere le lacune (tue e degli altri)</i>	61
LA PAURA IRRAZIONALE	64
RICONOSCI LE "GIORNATE NO"	65
RICORDI E ASPETTATIVE	67
<i>Il ritorno del passato</i>	67
<i>Quando il problema arriva dal futuro</i>	69
<i>La paura del passo chiave</i>	71
L'INFLUENZA DEI FATTORI ESTERNI	73
<i>Avere paura è da perdenti?</i>	73

#### **4 - I RISULTATI NELL'ARRAMPICATA 75**

<i>L'ansia da prestazione</i>	75
<i>Disidentificarsi dalle opinioni</i>	76
<i>Alla scoperta dell'Ego</i>	76
I RISULTATI E L'IDENTITÀ SOCIALE	79
<i>Quando ti identifichi con i tuoi risultati</i>	79
<i>L'illusione del grado raggiunto</i>	80
<i>Sei sicuro che ti stai divertendo?</i>	81
<i>Il grado a tutti i costi</i>	82
<i>Mascherare la paura con l'allenamento fisico</i>	85
<i>I gradi e la corsa sfrenata verso l'illusione</i>	85
<i>Il grado sociale</i>	87

<i>Come reagire ai periodi di stop</i>	88
<i>Quando il grado produce dipendenza</i>	89
<i>La paura di perdere il grado</i>	91
<i>Paura del successo</i>	92
<i>I limiti, reali e immaginari</i>	93
<i>Riconoscere i propri limiti e le lacune</i>	95
COME REAGISCI AL FALLIMENTO	98
<i>Tu non sei i tuoi insuccessi</i>	98
<i>Come gestire le emozioni derivate dal fallimento</i>	99
<i>L'importanza di esprimere le emozioni -</i>	
<i>Non tenerti tutto dentro</i>	100
<i>E se il fallimento fosse una figata?</i>	100

## **TERZA PARTE** **103**

### **5 - L'INCONTRO CON IL DRAGO** **104**

<i>Un passo alla volta</i>	104
<i>Chiarisci quello che vuoi</i>	105
LA PAURA DI VOLARE	108
<i>Affrontare la paura più grande: Lasciarsi andare</i>	108
<i>Perché trattieni la paura anziché lasciarla andare</i>	109
<i>Come abituarsi (o riabituarsi) alla sensazione del volo</i>	110
<i>Come prepararsi al volo</i>	111
<i>Come evitare di farsi male</i>	112
<i>L'importanza di una sicura affidabile</i>	112

### **6 - IMPADRONIRSI DEL TESORO** **113**

IL POTERE DELLA VISUALIZZAZIONE	115
<i>Visualizzare il risultato nei minimi dettagli</i>	116
<i>L'occasione non si ripete</i>	118
ARRAMPICARE A VISTA COME METAFORA DELLA VITA	122
L'ESEMPIO DI ADAM ONDRA PER MIGLIORARE LE PRESTAZIONI	124

<i>Respirazione</i>	125
<i>Concentrarsi sui 3 movimenti successivi</i>	125
<i>Conoscere le sequenze prima della catena</i>	126
<i>Eseguire velocemente le sequenze semplici</i>	126
<i>Sfruttare i riposi per tornare come nuovo</i>	127

## **QUARTA PARTE - IL RITORNO** **129**

### **7 - RIPETERE E METTERE IN PRATICA** **130**

RIEPILOGO GENERALE	132
<i>Come ottenere una giornata di arrampicata perfetta</i>	132
<i>Come riscoprire il piacere di scalare</i>	133
<i>Come stupire se stessi superando i limiti immaginari</i>	134
<i>Come reagire alle delusioni</i>	135
<i>Scegli soltanto le vie che desideri</i>	135
<i>Scrivere una lista dei desideri</i>	136
<i>Pronto soccorso emotivo</i>	137
<i>Come abituarsi a smettere di pensare</i>	138

### **CONCLUSIONI** **140**

IL SUCCO DEL DISCORSO	140
<i>Come scalare senza pensieri e mettercela tutta</i>	141
IL VIAGGIO IN SINTESI	145
VADEMECUM	146
SECURITY CHECK	146
CONSAPEVOLEZZA DI SÉ	147
AMBIENTE ESTERNO	147
MANTENERE LA PRESENZA SULL'ARRAMPICATA	147
QUESTIONARIO DI AUTOVALUTAZIONE	149
RINGRAZIAMENTI	156
GLOSSARIO DELL'EROE	157

