

ÍNDICE

EL AUTOR 4

PRESENTACIÓN. ¿PARA QUIÉN ES ESTE LIBRO? 5

PARTE I. EL PRIMER GRAN OBSTÁCULO: TU MENTE

1. La dificultad es el camino 9	10. El <i>Paco</i> es un saboteador 71
2. Erradicar la frustración 14	11. La evitación 80
3. El miedo a caer 20	12. La ansiedad 85
4. La incertidumbre 32	13. Gestión del estrés 90
5. Escalada a vista 37	14. Escalar a muerte es una habilidad 98
6. El objetivo es fallar 46	15. El clic 106
7. La mente vaga 52	16. Los nervios y las expectativas 115
8. El ego te impide ver más allá 58	17. Escalar es como meditar 119
9. ¿Eres adicto a las excusas? 63	18. Los grados 124

PARTE II. EL SEGUNDO GRAN OBSTÁCULO: LO QUE HACES

19. ¿Cuánto partido sacas a tus habilidades? 131	22. Aprender a aprender 147
20. La táctica 136	23. Visualización 155
21. Eres la mezcla de tus cinco aseguradores favoritos 142	24. El arte de encadenar 159

EPÍLOGO 175