

SPIIS TREŚCI

Przedmowa XIII

Wstęp XVII

CZĘŚĆ I. POZNAJ ADHD

Rozdział 1. Wszystko o ADHD 3

Rozdział 2. Wielkie D — diagnozowanie ADHD 11

Rozdział 3. Wewnątrz mózgu z ADHD 27

Rozdział 4. Doświadczanie ADHD 47

Rozdział 5. Emocjonalna strona ADHD 67

CZĘŚĆ II. ZMIANA NARRACJI

Rozdział 6. Wszystko będzie dobrze 79

Rozdział 7. Zmierz się ze swoim ADHD 91

Rozdział 8. Operacja zmiany nastawienia 103

Rozdział 9. Dobre dla Ciebie strony ADHD 119

Rozdział 10. Korzyści z ADHD dla otoczenia 139

CZĘŚĆ III. UDANE ŻYCIE Z ADHD

Rozdział 11. Odpowiednie rzeczy	153
Rozdział 12. Naładuj swoją baterię	167
Rozdział 13. Opracuj plan dnia	179
Rozdział 14. Kontroluj otoczenie	195
Rozdział 15. Zrób to!	207
Rozdział 16. Jak być zaklinaczem osoby z ADHD (tak jak Kim!)	223
Rozdział 17. Rodzice i opiekunowie — od Was wszystko zależy (ale nie chcemy na Was nakładać presji)	235
Rozdział 18. Jak się zatroszczyć o opiekunów	247
Rozdział 19. Słuchanie: najlepszy trudny nawyk	261
<i>Postowie, zanim na dobre powiemy „do widze...” — o, patrz, wiewiórka!</i>	273
<i>Podziękowania</i>	275
<i>Przypisy</i>	277
<i>Autorzy zdjęć i ilustracji</i>	286
<i>O autorach</i>	287