

Spis treści

Wstęp 7

Uwagi o języku 16

ROZDZIAŁ 1.

Jak ponieść klęskę we wszystkim 22

ROZDZIAŁ 2.

Jak ogarnąć ADD ADHD 44

ROZDZIAŁ 3.

Jak osiągnąć (hiper)skupienie 71

ROZDZIAŁ 4.

Jak ogarnąć funkcje wykonawcze 98

ROZDZIAŁ 5.

Jak spać 125

ROZDZIAŁ 6.

Jak postrzegać czas 152

ROZDZIAŁ 7.

Jak zmotywować swój mózg 181

ROZDZIAŁ 8.

Jak zapamiętywać rzeczy 213

ROZDZIAŁ 9.

Jak czuć 243

ROZDZIAŁ 10.

Jak ogarnąć ludzi 276

ROZDZIAŁ 11.

Zaraz, jak to to nie jest tylko ADHD? 311

ROZDZIAŁ 12.

Jak być Sercem 353

ROZDZIAŁ 13.

Jak zmienić świat 390

Historie i zakończenia 422

Czekaj, jeszcze jedno! 436

Dodatki 446

Przypisy 453

Słowniczek 463

Wsparcie dla osób z ADHD 470

Podziękowania 475

O autorce 479