

# 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**