

Spis treści

Przedmowa		7
Podziękowania		13
Wstęp	Precz z udawaniem	17
Rozdział 1	A potem mój mózg robi <i>dzyń!</i>	25
Rozdział 2	Elfy, brudne bobasy i Lucille Ball	41
Rozdział 3	Zaginiony kamerdyner	55
Rozdział 4	Goniąc króliczka	76
Rozdział 5	Potwory u naszych drzwi	106
Rozdział 6	Podstępne sztuczki motywacyjne	121
Rozdział 7	Rozwiązywanie zagadki zabójstwa motywacji	144
Rozdział 8	Plansza operacyjna	162
Rozdział 9	Przewidywalne wzorce	181
Rozdział 10	Po drabinie	202
Rozdział 11	Witaj w domu	224
Rozdział 12	Tanecznym krokiem przez dzień	243
Rozdział 13	Wyspa zaginionych zabawek	257
Rozdział 14	I co teraz?	273

Dodatek A	Twoja plansza operacyjna	283
Dodatek B	Twoja historia z ADHD	288
Dodatek C	Jeżeli kochasz osobę z ADHD	291
Dodatek D	Źródła informacji dla osób z ADHD	294
Dodatek E	Czym jest coaching ADHD?	295
Przypisy		297