

SPIS TREŚCI

Przedmowa	9
Wstęp	17

CZĘŚĆ I. ZROZUMIEĆ SIEBIE I SWÓJ ADEHADOWY MÓZG

1. Czym <i>naprawdę</i> jest ADHD?	33
2. Dlaczego kobiety walczą o diagnozę ADHD i co na to poradzić	51
3. Dlaczego adehadówki mają więcej problemów?	71
4. Zmień minusy ADHD w supermoce	87
5. Jak odnaleźć siebie, swoje pasje i cel	103

CZĘŚĆ II. WZMOCNIJ SWÓJ ADEHADOWY MÓZG SPRYTNYMI ROZWIĄZANIAM

6. Silne emocje i trauma – jak nimi zarządzać	117
7. Jak skończyć z rozmyślaniem, przytłoczeniem i wątpieniem w siebie	145
8. Lepsze zarządzanie relacjami – strategie dla adehadówek	175
9. Lepsze planowanie i zarządzanie czasem – strategie dla adehadówek	199
10. Lepsze zarządzanie pieniędzmi – strategie dla adehadówek	217

11. Ruch jako terapia w ADHD	233
12. Rola diety w łagodzeniu objawów ADHD	245
13. Rozwiązywanie problemów ze snem w ADHD	257
14. Jak sobie radzić z odmiennym stylem uczenia się	273
Epilog	285
Podziękowania	293
Materiały dla osób z ADHD	297
Słowniczek	305
Przypisy	309
Indeks osobowy	347
Indeks rzeczowy	349