

Spis treści

Wstęp	9
-------------	---

Część I

Na początek: osiąganie celów

1	Przyjmowanie korzystnej perspektywy	23
2	Gotowi, do startu, planujemy!	33
3	Zwiększanie motywacji i odpowiedzialności	51
4	Ocena skuteczności rozwiązań i radzenie sobie z frustracją spowodowaną niepowodzeniami	65

Część II

Konkretne strategie

5	Walka z prokrastynacją i lepsze zarządzanie czasem	83
6	Dbanie o relacje społeczne	115
7	Organizacja przestrzeni	137
8	Rozwój umiejętności skutecznego uczenia się	157
9	Satysfakcja z pracy	187

Część III

Dodatkowa pomoc

10	Zaburzenia współwystępujące z ADHD	211
11	Zalety i wady farmakoterapii	233
12	Jak znaleźć odpowiedniego terapeutę, coacha lub innego specjalistę	253
	Zakończenie	275
	Aneks	279
	Polecane lektury	281
	Bibliografia	283