

## OBSAH

<i>Poděkování</i>	7
<i>Předmluva</i>	9
<i>Úvod</i>	11

### **ČÁST I. Porozumět FAST MINDS**

1. Co znamená FAST MINDS? 17
2. Naladte se na svoje FAST MINDS 36
3. Může za to FAST MINDS 58

### **ČÁST II. FAST MINDS Manuál pro ovládání**

4. Použijte prefrontální seznam 79
5. Buďte svým vlastním generálním ředitelem 107
6. Nedělejte věci jen tak – přemýšlejte o nich! 134
7. Najděte, v čem a jak jste dobří 160
8. Dobře se cítit, dobře fungovat 182
9. Pomozte druhým lidem „pochopit“ 211

### **ČÁST III. Budujte život, po jakém toužíte**

- 10. Získejte z medikace co nejvíce 233
- 11. Co dalšího funguje 257
- 12. Úspěšná cesta 278

#### **PŘÍLOHY**

- PŘÍLOHA A: Shrnutí a pracovní sešit 295
- PŘÍLOHA B: Záznam myšlenek 309
- PŘÍLOHA C: FAST MINDS záznam symptomů 313
- PŘÍLOHA D: FAST MINDS denní záznam 315
- PŘÍLOHA E: FAST MINDS plánovač kritických momentů 317
- PŘÍLOHA F: Sebeuposuzovací škála ADHD pro dospělé 319
- PŘÍLOHA G: Pro další zkoumání 323