

OBSAH

ČÁST 1

Začínáme	7
1. Jak si zorganizovat život s ohledem na ADD: Změna přístupu	8
2. Strategie, které fungují <i>spolu</i> s ADD	14
3. Struktura a podpora: Vybudujte nosnou konstrukci úspěchu	23

2. ČÁST

Uchopte otěže ADD pevně do rukou	39
4. Větší efektivita a zjednodušení: Kontrolování komplikací	40
5. Obtížné rozhodování s ADD	52
6. N-u-d-a: Ovládněte touhu po podnětech a nadměrné soustředění	65
7. Všechno pěkně popořádku: Stanovte si priority	74
8. Sejde z očí, sejde z mysli (SejSej): Nezapomeňte nezapomínat	85

3. ČÁST

Uspořádání věcí	95
9. Zbavte se paniky z nepořádku	96
10. CHAOZ: Chorobná averze k organizování zmatku	108
11. Kompulzivní hromadění („křečkování“)	116
12. David a Garáž: Techniky úklidu, třídění a uspořádávání pro nekonvenční kreativce	130

4. ČÁST

Úklid, třídění a čas	137
13. Časový limit:	
Sledování, odhadování a rozvrhování času	138
14. Překonání přeplněného plánu	156
15. Na všechno dost času:	
Jak na prokrastinaci	166
16. Věčný spěch	171

5. ČÁST

Uspořádání informací	181
17. Dejte vale papíru	182
18. Horo, horo, vysoká jsi	188

6. ČÁST

Finance	195
19. Finanční hospodaření zohledňující ADD	196

7. ČÁST

Uspořádejte si kyberprostor	203
20. Pozor na rušivý vliv digitálního světa	204
21. Bezedný chřtán internetu	212

8. ČÁST

Závěrem	217
22. Zapojení úklidu, třídění a uspořádávání do každodenního života	218
0 autorkách	223