

Obsah

Úvod	9
Cesta do hlubin ADHD mysli	13
Co je ADHD?	14
Tři projevy ADHD	18
Zvládání pozornosti	22
Pozornostní asistent	24
Hypersoustředění	26
Motivace	31
Jak motivovat ADHD mozek	32
Jak nabrat tempo motivace	38
Rozvíjení návyků a rutiny	41
Jak na motivační strategie	45
Strategie: Přidejte k úkolu akční sloveso	47
Strategie: Rozeberte si projekt na prvních několik kroků	49
Strategie: Změňte prostředí	50
Strategie: Vytvořte si osobní výzvy	52
Strategie: Snězte jako první zmrzlinu	53
Strategie: Obrat	54
Strategie: Externalizace problému	57
Strategie: Najděte si parťáka	59
Strategie: Udělejte si z toho hru	62
Strategie: Nechte to plavat	63
Strategie: Ozvláštněte si domácí práce	64
Strategie: Změna módu	65
Strategie: Závod s časem	66
Strategie: Začněte seznamem úspěchů	67
Strategie: Dělejte side quests	69
System: Jako rozptýlení (a odměnu) používejte audio	70

Čas	73
Mysl bez hodin	74
Vždycky pozdě nebo moc brzy, nikdy na čas	83
Znamená naléhavé totéž, co důležité?	88
Shrnutí časových strategií	91
Paměť	93
Sejde z očí, sejde z mysli	94
Jak si pamatovat, že si mám něco pamatovat	98
Pracovní paměť	103
Shrnutí strategií pamatování	109
Emoce	111
Zapomínání úspěchů	112
Život s emoční intenzitou	116
Citlivost na odmítnutí	123
Jak hanba ohýbá mysl	127
Impulzivita a zábrany	131
Shrnutí emočních strategií	133
Budoucnost ADHD	135
Závěrem	139
Relevantní literatura z Portálu	140
Poděkování	141
O autorovi	143