

# Obsah

|                                                                                |     |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Slovo úvodem . . . . .                                                         | 7   |
| <b>Úvod</b> Když si připadáme emočně zahlcení životem . . . . .                | 9   |
| 1 Jak porozumět ADHD, úzkosti a jejich spojení . .                             | 25  |
| 2 Jak vám mohou pomoci principy kognitivně-<br>-behaviorální terapie . . . . . | 59  |
| 3 Podpůrný rámec pro zvládání jakékoli situace . .                             | 76  |
| 4 Jak si zorganizovat čas a vyhnout se zahlcení . .                            | 85  |
| 5 Jak rozvíjet sebedůvěru, abyste překonali<br>prokrastinaci . . . . .         | 107 |
| 6 Sociální kapitál ve společenském životě<br>a vztazích . . . . .              | 134 |
| 7 Jak zvládat stresující vztahy . . . . .                                      | 168 |
| 8 Jak zmírnit stres pomocí vašich silných stránek<br>a péče o sebe . . . . .   | 190 |
| 9 Tohle zakončení pro vás může být novým<br>začátkem . . . . .                 | 212 |
| Použitá literatura . . . . .                                                   | 224 |