

Obsah

<i>Příručka pro kolibříka</i>	5
<i>Řekli o knize Roztěkaná mysl</i>	7
<i>Poděkování</i>	13
<i>Poznámka autora</i>	15
<i>Úvod</i>	16

ČÁST PRVNÍ

Podstata poruchy pozornosti 19

1	Samý kýbl a kaše	19
2	Mnohé nevyšlapané cesty	24
3	Všem by nám mohlo přeskočit	30
4	Konfliktní manželství: porucha pozornosti a rodina (I)	34
5	Když zapomenete vzpomenout si na budoucnost	38

ČÁST DRUHÁ

Jak se vyvíjí mozek a jak vznikají okruhy a chemické procesy poruchy pozornosti 45

6	Různé světy: dědičnost a prostředí dětství	45
7	Emoční alergie: porucha pozornosti a citlivost	52
8	Surrealistická choreografie	56
9	Naladění a vazby	60
10	Stopy dětství	64

ČÁST TŘETÍ

Kořeny poruchy pozornosti v rodině a společnosti 69

11	Naprosto cizí člověk: porucha pozornosti a rodina (II)	69
12	Příběhy uvnitř příběhů: porucha pozornosti a rodina (III)	74
13	Tato navýsost překotná kultura: sociální kořeny poruchy pozornosti	82

ČÁST ČTVRTÁ

Význam rysů poruchy pozornosti 87

- 14 Vypouštění z mysli: roztěkanost a vypínání 87
- 15 Houpání kyvadla: hyperaktivita, letargie a hanba 94

ČÁST PÁTÁ

Dítě s poruchou pozornosti a uzdravení 101

- 16 Není konec, dokud není konec: bezpodmínečné pozitivní přijetí 101
- 17 Vábení dítěte 108
- 18 Jako ryba ve vodě 114
- 19 Jenom si vynucuje pozornost 121
- 20 Vzpurné děti: vzdor a protivůle 128
- 21 Zneškodnění protivůle 134
- 22 Zachechtal se, když mi večere spadla do ohně: motivace a nezávislost 139
- 23 Věřit v dítě, věřit v sebe: porucha pozornosti ve třídě 145
- 24 Pořád jenom prudí: porucha pozornosti a puberta 152

ČÁST ŠESTÁ

Dospělý s poruchou pozornosti 159

- 25 Ospravedlnění vlastní existence: sebeúcta 159
- 26 Skryté vzpomínky 166
- 27 Vzpomínání na to, co se nestalo: porucha pozornosti a vztahy 172
- 28 Jak Mojžíše zachránil anděl: seberodičovství (I) 180
- 29 Fyzické a spirituální prostředí: seberodičovství (II) 188
- 30 V říši slz a žalu: závislosti a porucha pozornosti 196

ČÁST SEDMÁ

Závěr 201

- 31 Uviděla jsem ty stromy: co medikace dokáže a co ne 201
- 32 O věnování pozornosti a věnování sebe 208

Poznámky 211

Zdroje 219

Rejstřík 223

Úplně na závěr 236