Obsah

Úvod / 9
Poznámka o jazyce / 17

Kapitola 1: Jak ve všem selhat / 23
Kapitola 2: Jak na ~~ADD~~ ADHD / 41
Kapitola 3: Jak se (hyper)soustředit / 63
Kapitola 4: Jak (exekutivně) fungovat / 87
Kapitola 5: Jak spát / 111
Kapitola 6: Jak vnímat čas / 135
Kapitola 7: Jak motivovat svůj mozek / 159
Kapitola 8: Jak si pamatovat / 186
Kapitola 9: Jak na pocity / 211
Kapitola 10: Jak na lidi / 239
Kapitola 11: Jak si ADHD ztížit / 269
Kapitola 12: Jak být Srdcem / 305
Kapitola 13: Jak změnit svět / 337

Příběhy a konce / 364
Počkat, ještě jedna věc!!! / 376
Dodatky / 385
Poznámky / 392
Slovník / 393
Podpůrné organizace / 398
Poděkování / 402
Rejstřík / 407