

Obsah

Úvod 7

Poznámka o vyjadrovaní 15

Prvá kapitola

Ako zlyhať vo všetkom 21

Druhá kapitola

Ako na ~~ADD~~ ADHD 41

Tretia kapitola

Ako na (hyper)sústredenie 67

Štvrtá kapitola

Ako na (exekutívne) funkcie 93

Piata kapitola

Ako spať 120

Šiesta kapitola

Ako vnímať čas 148

Siedma kapitola

Ako motivovať mozog 176

Ôsma kapitola

Ako si zapamätať veci 207

Deviata kapitola

Ako na city 236

Desiata kapitola

Ako na ľudí 268

Jedenásta kapitola

Ako si skomplikovať ADHD 302

Dvanásta kapitola

Ako na srdce 343

Trinásta kapitola

Ako zmeniť svet 381

Príbehy a konce 413

Počkať, ešte jedna vec!!! 426

Prílohy 435

Poznámky 442

Slovník pojmov 443

Podporné organizácie 449

Podakovanie 453

Register 456

O autorke 464