

Obsah

Předmluva	9
Poznámka pro naše čtenářky	11
ČÁST I / STATEČNĚJŠÍ	15
1. VÍTEJTE DO PARTY / Svět jinakosti	16
Společně jsme lepší	17
Změna přístupu k léčení ADHD	18
Skutečný „radikální“ cíl léčení	19
Jen šaty nebo nábytek potřebují „spravit“	21
Proč je vlastně tak zlé být jiná?	22
Přijmout ADHD	26
2. ZAČNĚTE STATEČNĚ / Uvědomte si, jak je váš pocit vlastní hodnoty propojen s vašimi potížemi	30
Problémy, které řešíte, nejsou součástí vaší podstaty – jak je oddělit?	31
Statečné přežívání: život před „rozpletením“	31
Začínáte si uvědomovat, které názory jste přijala za vlastní	33
Jak porozumět své triádě identity	36
Jak vzniká zauzlení	38
3. MĚJTE ODVAHU OBJEVOVAT / Odhalte, kde se berou škodlivé postoje k jinakosti	42
Neviditelné rozdíly a zvnitřněné postoje	43
4. PROČ SE UKRÝVÁTE? / Nevyřčená pravidla pro ženy, která vás nutí se schovávat	58
Příčiny a cena skrývání	58
Formy skrývání	62
Proč se ženy skrývají: pohlaví a ADHD	67
Rozbití stereotypů	74
Předpokládané důsledky nenaplněných očekávání	74
ČÁST II / ZÁŘIVĚJŠÍ	79
5. PŘIZPŮSOBTE SE JASU / Hra s možnostmi	80
Zkuste se vydat za novými sny	81

Jak probudit a polapit sny	91
Sledujte spojující vlákna	93
6. OBNOVIT CELISTVOST / Jak postupovat za svou autentickou vizí	100
Postoupit k celistvosti	101
Vytvořte si svou autentickou cestu k budoucnosti	105
Jak se ukazuje, změna je těžká	112
7. ZAČNĚTE ZÁŘIT TAKOVÁ, JAKÁ JSTE / Jak v klidu snášet to, že jste vidět, slyšet a že vás druzí poznají	119
Expanze	119
Nášlapné kameny: Identifikujte hranice své komfortní zóny	130
Najděte svou hranu	134
ČÁST III / ODVÁŽNĚJŠÍ	137
8. VYSTUPTÉ NA HLAVNÍ SCÉNU / Vyžádat si pozornost	138
Dostat se na hlavní scénu	138
Zasloužíte si své místo u stolu	139
Tři způsoby, jak zůstat ve světle reflektorů	142
Otevírání se: navazování kontaktu	150
9. HLAVNĚ REALISTICKY / Být aktivně autentická	153
Všímavá autenticita	154
Všímání si	154
Rozhodování	160
Jak propojit všechno dohromady	164
10. VYTVOŘTE SI SKUTEČNÝ AKČNÍ PLÁN / Propojte ADHD a své sebepojetí do jedinečného života	167
Jak prospívat s ADHD: Když se zaseknete, vraťte se sem	168
Základní podpůrné prostředky pro ADHD	172
Strategie asertivní komunikace pro ženy s ADHD	178
Podpora	179
Silné stránky	180
Integrovaná žena s ADHD	180
Pamatujte	183
Dopis na závěr	184
Poděkování	187
Odkazy	189