

OBSAH

| | |
|---|-----|
| ÚVOD | 4 |
| ADHD: PŘEKÁŽKA NEBO SUPERSÍLA? | 7 |
| TAJNÉ DARY ADHD..... | 11 |
| PŘIJETÍ VAŠEHO ADHD..... | 16 |
| SEBEHODNOTA | 23 |
| ADHD A SEBELÁSKA | 30 |
| MĚNÍME CHAOS V ŘÁD | 37 |
| HYPERFOKUS A JAK HO VYUŽÍT..... | 45 |
| SÍLA NESOUSTŘEDĚNOSTI..... | 52 |
| ADHD A EMOCE | 60 |
| VYTVÁŘÍME STRUKTURU PRO VÁŠ ÚSPĚCH..... | 66 |
| TIME-MANAGEMENT – ŘÍZENÍ ČASU..... | 74 |
| UMĚNÍ DELEGOVÁNÍ: POUŠTĚNÍ KONTROLY | 82 |
| SÍLA ZVYKU VE SVĚTĚ ADHD..... | 86 |
| MINDFULNESS: SÍLA ZAMĚŘENÍ POZORNOSTI | 92 |
| ZPOMAL A VYHRAJEŠ! | 97 |
| ADHD A SEBEVĚDOMÍ | 102 |
| KONFLIKT A KOMUNIKACE: ADHD STYLE | 107 |
| ZDRAVÍ A ADHD | 115 |
| VYTVÁŘENÍ PROSTORU PRO SELF-CARE | 122 |
| STRES, RELAXACE A ADHD | 128 |
| FUNGOVÁNÍ MOZKU, ADHD A HORMONY | 133 |
| ADHD A RODINNÝ ŽIVOT | 144 |
| VZDĚLÁVÁNÍ A ROZVOJ KARIÉRY | 153 |
| LEADERSHIP A ADHD | 159 |
| UDRŽENÍ PRACOVNÍHO FOKUSU BEZ VYHOŘENÍ..... | 168 |
| VÁŠ IDEÁLNÍ PRACOVNÍ PROSTOR..... | 172 |
| STRATEGIE PODNIKÁNÍ, KDYŽ JSTE ADHD | 178 |
| HOBBY A ZÁLIBY: ZDROJ ENERGIE A RADOSTI | 185 |
| VÁŠ OSOBNÍ RŮSTOVÝ PLÁN | 192 |
| VYDEJTE SE NA CESTU MISTRŮ..... | 197 |