

# OBSAH

<i>Předmluva doktora Edwarda Hallowella</i>	13
<i>Úvod</i>	17

## **ČÁST 1: SEZNÁMENÍ S ADHD**

Kapitola 1 ADHD 101	31
Kapitola 2 Velké D – Diagnóza ADHD	39
Kapitola 3 Uvnitř ADHD mozku	55
Kapitola 4 ADHD zážitek	75
Kapitola 5 Emocionální stránka ADHD	95

## **ČÁST 2: JAK ZMĚNIT PŘÍBĚH**

Kapitola 6 Budete v pořádku	107
Kapitola 7 Jak čelit vašemu ADHD	119
Kapitola 8 Operace Změna mentality	131
Kapitola 9 Výhody ADHD pro vás	147
Kapitola 10 Výhody ADHD pro druhé	167

## ČÁST 3: JAK VZKVÉTAT S ADHD

Kapitola 11	To pravé	181
Kapitola 12	Nabijte si baterii	195
Kapitola 13	Ovládněte svou každodenní rutinu	207
Kapitola 14	Ovládněte své prostředí	223
Kapitola 15	Udělejte to	235
Kapitola 16	Jak být zaříkávač ADHD (jako Kim!)	251
Kapitola 17	Rodiče a pečovatelé, na vás záleží nejvíc (ale netlačíme na vás!)	263
Kapitola 18	Jak pečovat o pečovatele	275
Kapitola 19	Naslouchání: Nejlepší zvyk	289
	<i>Poslední slovo, než se rozlou... Jé, hele! Veverka!</i>	301
	<i>Poděkování</i>	303
	<i>Poznámky</i>	305
	<i>Zdroje</i>	319
	<i>O autorech</i>	320