

MEREDITH CARDER

# ADHD

ODKRYJ SWOJĄ SUPERMOC



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

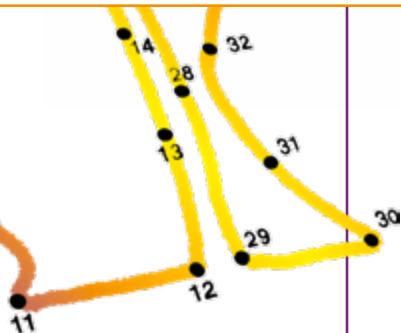


Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



**Od chaosu  
do kreatywności**

Praktyczne ćwiczenia,  
które pomogą ci  
zaakceptować siebie  
i skutecznie wykorzystać  
swoje mocne cechy



Recenzje książki

# ADHD — ODKRYJ SWOJĄ SUPERMOC

*ADHD – odkryj swoją supermoc* będzie nieocenionym źródłem informacji dla każdego, kto myśli inaczej. Żałuję, że nie przeczytałem tej książki, kiedy byłem młodszy.

– **CHRIS GUILLEBEAU**, autor książek

*The Art of Non-Conformity* i *The Happiness of Pursuit*

*Odkryj swoją supermoc* to przełomowa pozycja. Ta książka daje nam narzędzia do lepszego zrozumienia siebie i połączenia kropek, które nigdy wcześniej nie miały sensu. Chodzi o docenienie naszego mózgu z ADHD i wykorzystanie nieskończonych możliwości, jakie ze sobą niesie. Ta publikacja ma moc zmieniania życia, tak aby było ono bogate i pełne zainteresowań.

– **DR LALITAA SUGLANI**,

wielokrotnie nagradzana psycholożka

i autorka książki *High-Functioning Anxiety*

*ADHD – odkryj swoją supermoc* z ciepłem i mądrością zabiera cię w podróż przez twój umysł. Książka prezentuje po kolei wyzwania, przed którymi stajemy codziennie, i jest pełnym współczucia przewodnikiem, jaki chciałabym mieć w swoich rękach lata temu. Każda strona rezonuje zrozumieniem i przedstawia praktyczne rozwiązania.

– **CHRISTAL WANG**, współzałożycielka i CEO Shimmer

Meredith wnosi do swojej debiutanckiej książki tę samą ciepłą wrażliwość i wiedzę ekspercką, która uczyniła z niej sensacją na Instagramie. *ADHD – odkryj swoją supermoc* to lektura obowiązkowa dla każdego, kto szuka głębszego zrozumienia ADHD. Meredith łączy osobiste doświadczenia z nieocenionymi narzędziami i strategiami, aby umożliwić czytelnikom odzyskanie własnego życia i prosperowanie w świecie nie zawsze zaprojektowanym dla ich unikalnych mózgów.

– **KATY WEBER**, działaczka na rzecz osób ADHD,  
trenerka i prowadząca podcast *Women & ADHD*

*ADHD – odkryj swoją supermoc* jest wspierającym towarzyszem dla każdego, kto czuł się niezrozumiany w swojej podróży z ADHD. Historie Meredith są czasem zabawne, czasem tragiczne i zawsze można się z nimi utożsamić w sposób, który sprawi, że poczujesz się zauważony. Autorka daje czytelnikowi nadzieję za pomocą praktycznych strategii, które są przystępne i skuteczne. Ta książka zmieni twoje życie – to lektura obowiązkowa dla każdego, kto żyje z ADHD.

– **JESSE J. ANDERSON**, autor książki  
*Extra Focus: The Quick Start Guide to Adult ADHD*

To jest książka, którą chciałbym mieć, kiedy zostałem zdiagnozowany. W każdy rozdział autorka zgrabnie wplata własne doświadczenia, podsuwa analogie, które rezonują głęboko z tym, jak działają nasze umysły, i ukazuje perspektywę, którą większość ludzi pomija. To, co naprawdę wyróżnia tę książkę, to jej modułowa konstrukcja: każdy rozdział jest doskonale samodzielny i doskonale zaspokaja nasze (moje) potrzeby.

– **RON CAPALBO**, trener i adwokat ADHD

# ADHD

ODKRYJ SWOJĄ SUPERMOC

MEREDITH CARDER

# ADHD

ODKRYJ SWOJĄ SUPERMOC



**Od chaosu  
do kreatywności**

Praktyczne ćwiczenia,  
które pomogą ci  
zaakceptować siebie  
i skutecznie wykorzystać  
swoje mocne cechy

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Małgorzata Lipska  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński  
TŁUMACZENIE: Sylwia Gil

Wydanie I  
Białystok 2025  
ISBN 978-83-8272-859-0

Tytuł oryginału: *It All Makes Sense Now:  
Embrace Your ADHD Brain to Live a Creative and Colorful Life*

**IT ALL MAKES SENSE NOW**  
Copyright © 2024 by Meredith Carder  
Originally published in 2024 by Hay House LLC

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2024  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietytyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/wydawnictwovital](http://www.facebook.com/wydawnictwovital)

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.superodzywianie.pl](http://www.superodzywianie.pl)

PRINTED IN POLAND

*Dla wszystkich, którym powiedziano,  
że mówią za dużo i bujają w obłokach –  
niech wasze głosy zostaną usłyszane  
a wasze marzenia się zrealizują.*

# SPIS TREŚCI

	<i>Wprowadzenie</i> . . . . .	11
<b>Rozdział 1</b>	Dysregulacja uwagi . . . . .	17
<b>Rozdział 2</b>	Hiperaktywność . . . . .	29
<b>Rozdział 3</b>	Impulsywność . . . . .	39
<b>Rozdział 4</b>	Pamięć robocza . . . . .	49
<b>Rozdział 5</b>	Wyzwania związane z postrzeganiem i zarządzaniem czasem . . . . .	57
<b>Rozdział 6</b>	Nadmierna stymulacja . . . . .	69
<b>Rozdział 7</b>	Niedostateczna stymulacja . . . . .	79
<b>Rozdział 8</b>	Nieprawidłowe funkcjonowanie motywacji . . . . .	89
<b>Rozdział 9</b>	Dysregulacja emocjonalna . . . . .	101
<b>Rozdział 10</b>	Ruminacje . . . . .	111
<b>Rozdział 11</b>	Problemy ze snem . . . . .	119
<b>Rozdział 12</b>	Myślenie „wszystko albo nic” . . . . .	129



<b>Rozdział 13</b>	Problemy z żywnością i odżywianiem . . . .	139
<b>Rozdział 14</b>	Zagadnienia dotyczące zarządzania finansami . . . . .	149
<b>Rozdział 15</b>	Dysforia emocjonalna (RSD) . . . . .	157
<b>Rozdział 16</b>	Zadowalanie innych . . . . .	167
<b>Rozdział 17</b>	Toksyczny perfekcjonizm . . . . .	177
<b>Rozdział 18</b>	Maskowanie . . . . .	187
<b>Rozdział 19</b>	Chroniczne przytłoczenie . . . . .	197
<b>Rozdział 20</b>	Wypalenie ADHD . . . . .	211
<b>Rozdział 21</b>	Porzucanie celów . . . . .	223
	<i>Przemyślenia podsumowujące . . . . .</i>	<i>235</i>
	<i>Przypisy końcowe . . . . .</i>	<i>237</i>
	<i>Podziękowania . . . . .</i>	<i>241</i>
	<i>O Autorce . . . . .</i>	<i>243</i>

# WPROWADZENIE

## *Teraz wszystko rozumiem*

Myślałam, że wiem, jak wygląda ADHD, ale nie pasowałam do profilu. Moje życie trzydziestokilkuletniej mamy w niczym nie przypominało obrazu ADHD, który miałam w głowie. Był to bowiem obraz chłopca, który nie mógł usiedzieć spokojnie w klasie. Jasne, miałam problemy z organizacją, motywacją i zaangażowaniem, ale myślałam, że to tylko wady charakteru, które umiejętnie ukrywałam.

W rzeczywistości udało mi się przekonać tak wielu ludzi, że posiadam te wszystkie cechy, że jednym z największych lęków było ujawnienie moich wad. Potem nadszedł dzień, kiedy musiałam wypełnić papiery do oceny neuropsychologicznej mojej córki. Gdy odpowiadałam na różne pytania dotyczące jej problemów ze skupieniem, hiperaktywnością, impulsywnością, motywacją i nie tylko, zauważyłam, że to samo mogę powiedzieć o sobie. Zaciekawilo mnie to i po raz pierwszy zaczęłam się zastanawiać: „Czy ja też mogę mieć ADHD?”.

Mogłabym to nazwać momentem „czerwonego światelka”, ale to wydaje się zbyt proste. Czułam się bardziej, jakbym mieszkała w tajemniczej starej rezydencji, w której światła były celowo przyciemnione. Za każdym razem, gdy czytałam coś nowego

o ADHD, było to jakby ktoś wbiegł do kolejnego pokoju, o którego istnieniu nie wiedziałam, i zapalił światła z pełną mocą. Gdy każdy z tych pokoi został już oświetlony, po raz pierwszy poczułam, że moje życie zaczyna nabierać sensu. Jasne światła sprawiły, że kurz i pajęczyny stały się trudniejsze do zignorowania, ale jednocześnie odkryły rzadkie piękno w architekturze, które wcześniej mi umykało. Wiedza o tym, że mam ADHD była potwierdzeniem, którego potrzebowałam, aby zaakceptować i zrozumieć ten niedoskonały, ale wyjątkowy dom.

Po tym początkowym objawieniu chłoniłam każdą informację, jaką mogłam znaleźć na temat ADHD. Czytałam posty na blogach, artykuły i dostępne na ten temat książki, ale wciąż czułam, że czegoś mi brakuje. Wiele z tych pozycji było natury klinicznej lub skupiało się na dzieciach. Kilka pozostawiło mnie nawet z miazdzącym uczuciem, że niektóre neurotypowe osoby postrzegają ludzi z ADHD jako ciężar lub problem wymagający rozwiązania.

Pragnęłam książki, która nie ignorowałaby ani nie unieważniała prawdziwych zmagania z ADHD, ale też dawała nadzieję, że mogę zaakceptować diagnozę i stworzyć bardziej autentyczne i spójne życie.

W końcu odnalazłam tę nadzieję, ale nie w artykule ani na półce z książkami o samopomocy. To było w rozmowach, którymi dzieliłam się z innymi w moim programie certyfikacji couchingu ADHD. Tym smutkiem podzieliłam się z kilkoma przyjaciółmi, odkrywając swoją diagnozę. Niektórzy mnie zaskoczyli, opowiadając swoje historie. Ta nadzieja wzrosła, kiedy zaczęłam publicznie dzielić się informacjami o ADHD na Instagramie. Byłam zszokowana tym, jak szybko mój strach przed osądem i trollami został zastąpiony głębokim poczuciem uznania i wdzięczności.

Miałam zaszczyt uczestniczyć w niezliczonych rozmowach z osobami z ADHD w każdym wieku i z całego świata.

Każdego dnia, który spędzam na coachingu w mojej internetowej społeczności dla dorosłych z ADHD, jestem świadkiem ich odporności, kreatywności i współczucia. Te doświadczenia pomogły mi zebrać wiele faktów, strategii i wskazówek. Sprawily, że nie można było już ignorować mocnych stron i zalet mózgu z ADHD. I co najważniejsze, pokazały mi, że nie jestem sama.

Od czasu do czasu pada pytanie, czy wolałabym nie mieć ADHD, gdyby była taka możliwość. Gdybyś zadał mi to pytanie w dniu, w którym doświadczam przytłoczenia lub paraliżu analitycznego, pokusa, by powiedzieć „tak”, byłaby silna. ADHD to ogromne wyzwanie i nawet z całą wiedzą, jaką posiadam, nie jest mi z nim łatwo żyć. A jednak, pomimo tych trudnych dni, jest jeden powód, dla którego nigdy nie mogłabym powiedzieć, że zmieniałabym swój mózg – moja córka.

Jako jej matka, jestem w pierwszym rzędzie nastawiona na wyzwania, jakie wiążą się z wychowaniem dziecka z ADHD, ale widzę też o wiele więcej. Widzę życzliwość, humor, wielką ciekawość, empatię i niesamowitą intuicję. Widzę dziecko, które, kiedy ma odpowiednie narzędzia, wspierające środowisko i swobodę bycia autentycznie sobą, rozwija się w wyjątkowy i piękny sposób. Kochanie jej dokładnie taką, jaka jest, ułatwia mi pokochanie siebie. Nigdy nie chciałabym, aby była inna lub czuła, że istnieje jakaś część jej, której powinna się pozbyć.

Gdybym miała uwolnić się od objawów ADHD, czy zachowałabym swoje wyjątkowo mocne strony? Czy musiałabym zrezygnować z rzeczy, które najbardziej w sobie kocham, takich jak moja nienasycona ciekawość, kreatywne rozwiązywanie problemów i pasja do postępu? Dla mnie odpowiedź na to pytanie, która nigdy nie może być niczym więcej niż odpowiedzią hipotetyczną, jest ostatecznie przecząca. Moim wyborem jest ciągła praca nad zaakceptowaniem bolesnych realiów ADHD,

a jednocześnie zaakceptowanie niepoprawnego marzyciela wewnątrz siebie.

Twoja odpowiedź może być inna, a jeśli jest taka, to jest nie mniej ważna niż moja. Nie wiem, z czym musiałeś się zmierzyć w swoich osobistych bitwach. Wiem jednak, że twój dostęp do wsparcia lub wpływu na środowisko niewątpliwie różni się od mojego. Niezależnie od tego, czy chcielibyśmy zatrzymać, czy odrzucić nasz mózg z ADHD, to przed takim wyborem nigdy nie staniemy.

Historie naszych zmagañ i mocne strony nie są identyczne, ale to, co nas łączy, to doświadczenie życia w świecie zaprojektowanym dla mózgu innego niż nasz. Wielu z nas przez dużą część życia nawet nie zdawało sobie sprawy z tego, że nasz mózg odbiega od normy. Nic więc dziwnego, że przez mgłę przytłoczenia, które powodują u nas wyzwania, z trudem dostrzegamy nasze mocne strony. Odczuwany przez lata wstyd wywołany przekonaniem, że jesteśmy wadliwi, tylko pogłębia gęstość tej mgły. Dopiero gdy zaczyna świecić światło zrozumienia, możemy przez nią przejrzeć.

Nie wszystko, co widzimy wyraźniej, będzie piękne. W rzeczywistości niektóre rzeczy będą bolesne do przyjęcia. Jednak dzięki jaśniejszemu widokowi, to, co jest oświetlone, daje nam możliwość podróżowania nową ścieżką pełną świadomości i samowspółczucia. Wreszcie możemy nadać sens naszej przeszłości i myśleć z większą nadzieją o przyszłości. Możemy zaakceptować nasz mózg z ADHD i prowadzić kreatywne i kolorowe życie.

## **TA KSIĄŻKA ZOSTAŁA NAPISANA PRZEZ OSOBĘ Z MÓZGIEM ADHD**

Kiedy rozpoczęłam ten projekt, przypomniła mi się książka, którą wiele lat temu chciałam przeczytać, a której nie mogłam znaleźć

– książka napisana dla osób z ADHD przez osobę z ADHD. Wiedziałam, że potrzebujemy odbiegających od „typowych” porad strategii, które nie zostały zaprojektowane dla mózgow takich jak nasz. Dlatego podczas pisania skupiłam się na kilku kluczowych aspektach mózgu ADHD. Na przykład, nasze umysły często poruszają się bardziej w sposób sieciowy niż w linii prostej. Z tego powodu każdy rozdział jest napisany w taki sposób, aby można było czytać go odrębnie. Przeczytanie wszystkich od początku do końca może wydawać się przytłaczające, więc nie bój się przeskakiwać i zajmować się kwestiami, które chcesz potraktować priorytetowo. Czytaj we własnym tempie.

Każdy rozdział rozpoczyna się osobistą historią o tym, jak objawy ADHD wpłynęły na moje życie. Opisałam niektóre moje uczucia, wstyd i negatywny *self-talk* towarzyszący mi przez cały czas. Przedstawiłam również wypowiedzi członków mojej społeczności i ich doświadczenia z ADHD. Mam nadzieję, że w niektórych historiach zobaczysz siebie i poczujesz się mniej samotny.

Większość z nas pragnie więzi i poczucia przynależności, wierzę, że dzięki tej książce poczujesz się częścią naszej społeczności, ze mną i innymi osobami, które podzieliły się swoimi doświadczeniami.

Ponieważ osoby z ADHD zwykle muszą wiedzieć „dlaczego”, przedstawiłam wyjaśnienia podstawowych wyzwań, przed którymi stoimy, a także powody, dla których te wyzwania istnieją. Często wyjaśniam, dlaczego dane „wyzwanie” może być również jedną z naszych mocnych stron. Rozdziały kończą się propozycjami wielu strategii, dzięki którym będziesz pracować bezpośrednio z mózgiem ADHD i ułatwisz sobie życie, opierając się na swoich mocnych stronach, sprawiających, że jesteś tym kim jesteś.

Mam nadzieję, że wypróbujesz pomysły, które cię zaintrygują, bez poczucia winy lub presji, że zostawiasz te, które do ciebie nie przemawiają.

Życie z ADHD jest trudne. Jest też stanowczo trudniejsze, gdy spędzamy większość naszego życia nie wiedząc, że je mamy lub nie rozumiejąc go. Stygmaty, błędne informacje i brak zasobów sprawiły, że wielu z nas nie posiadało informacji, których potrzebujemy, aby zorganizować sobie życie w sposób, który ma sens dla naszego mózgu.

Trudności związane z objawami mogą sprawić, że utkniemy w błędnym kole wydarzeń postrzeganych przez nas jako porażki, będziemy odczuwali wstyd i unikali konfrontacji. Możemy pragnąć przełamania cykli, ale źle rozumiane cykle, tylko rosną w siłę. Jeśli nie pogłębimy naszego zrozumienia ADHD, możemy nieświadomie powracać do starych myśli i zachowań, które nas nakręcały. Możemy zacząć wierzyć, że sami jesteśmy problemem i że być może jesteśmy do niczego. Ta książka nie może cię „naprawić”, ale mam nadzieję, że pomoże ci zacząć odrzucać fałszywe przekonanie, że jesteś podmiotem, który wymaga naprawy. Być może lepsze zrozumienie ADHD da ci siłę i pomoże przerwać negatywne cykle. Przede wszystkim mam nadzieję, że czytając tę książkę, zastanowisz się nad swoim życiem przez pryzmat współczucia dla samego siebie i że to wszystko będzie miało teraz trochę więcej sensu.



# Rozdział 1

## **DYSREGULACJA UWAGI**

Nigdy nie zapomnę dnia, w którym przeczytałam statystyki, że nastoletni kierowcy z ADHD są o 36 procent bardziej narażeni na wypadek samochodowy. To była przerażająca statystyka dla matki dziecka z ADHD, ale także przyniosła mi dziwną ulgę. W końcu wiedziałam, skąd biorą się moje problemy za kierownicą.

Uczucie lęku, a jednocześnie zrozumienia przywołało wspomnienie z czasów, gdy miałam 17 lat. Pamiętam, jak czekałam aż moi rodzice wrócą do domu po weekendzie spędzonym poza domem. Godziny wydawały się dniami, a myśli zdominowało oczekiwanie, jak zareagują na moją najnowszą spektakularną wpadkę.

Wiedziałam, że będą chcieli wiedzieć, jak udało mi się poprzedniej nocy wjechać nowiutkim minivanem mojej mamy w znak McDonald's dla zmotoryzowanych. Tak jak chcieli wyjaśnienia, dlaczego doszło do dwóch poprzednich stłuczek. Albo dlaczego zostałam zatrzymana trzy razy w ciągu miesiąca za to,



że zapomniałam włączyć światła. Albo dlaczego ciągle zamykałam kluczyki w samochodzie.

Wyjaśnienie, którego szukali, dla mnie również było zagadką. Dlaczego nie mogłam się pozbierać za kierownicą? Może po prostu byłam zbyt towarzyska. To była oczywista odpowiedź, ale nie wyjaśniała, dlaczego połowa tych wpadek miała miejsce, gdy byłam sama w samochodzie. Czy to zwykła nieostrożność? W końcu byłam nastolatką i wszyscy lubili mówić nam, jacy jesteśmy nieodpowiedzialni. To też nie było do końca w porządku. Jeśli tak rzeczywiście było, to dlaczego czułam się tak zdruzgotana kosztami i niedogodnościami spowodowanymi przez te wypadki?

Zadawałam sobie takie pytania bez odpowiedzi przez wiele godzin, a tymczasem rodzice w końcu wrócili.

– Mamo, tato, proszę, nie znenawidźcie mnie, ale nawaliłam – wyrwało mi się z ust, gdy tylko weszli do domu.

– Wczoraj wjechałam w znak McDonald’s dla zmotoryzowanych.

– Czekaj... co? Znak McDonald’s dla zmotoryzowanych? – zapytała moja mama. – Jak to w ogóle możliwe?

Moja mama była zła i sfrustrowana, a tata zareagował bardziej subtelnie, co mogłam zinterpretować tylko jako rezygnację i rozczarowanie. Jego reakcja zaboląła mnie o wiele bardziej niż emocjonalny wybuch mamy.

– Meredith – powiedział – będziesz musiała nauczyć się jak być uważną, jeśli zamierzasz dalej prowadzić.

Wiedziałam, że ma rację. Po prostu nie miałam pojęcia, jak to zrobić. Starałam się uważać. Naprawdę bardzo się starałam, ale to nie zapobiegało tego typu incydentom.

Kiedy patrzę wstecz na mój sposób prowadzenia pojazdu przez pryzmat diagnozy ADHD, wszystko staje się jasne. Osoby z ADHD mają problem z regulacją uwagi, a prowadzenie

samochodu wymaga dużego skupienia. Po pierwsze, trzeba wykonać kilka zadań w odpowiedniej kolejności, aby uruchomić samochód. Następnie trzeba przetworzyć wskazówki mówiące jak dotrzeć do miejsca docelowego, jednocześnie poruszając się w ruchu ulicznym i próbując wyciszyć inne czynniki rozpraszające. Biorąc pod uwagę wszystkie te aspekty, nic dziwnego, że jazda samochodem jest dla mnie wyjątkowo trudna.

Z wiekiem i zdobywaniem doświadczenia za kierownicą mój niepokój związany z jazdą nieco się zmniejszył. Mój mózg lepiej koncentrował się w takich sytuacjach, a postęp technologii przyniósł pewną ulgę. Światła, które włączają się automatycznie, kamery cofania i wskazówki GPS odciążyły moją uwagę. Jednak do dziś często czuję się wyczerpana po całym dniu jeżdżenia z miejsca na miejsce. Nie mogę tego naprawić, ale mogę wykorzystać moją świadomość, by zapewnić sobie energię psychiczną do skupienia się, kiedy jestem za kierownicą.

Skupienie i uwaga są trudne dla osób z ADHD, ale im lepiej rozumiemy objawy, tym lepiej możemy zorganizować nasze życie w taki sposób, by nie sprawiać wrażeń, jakbyśmy każdego dnia zmagali się z niewidzialną siłą w naszym umyśle.

## **DLACZEGO ADHD TO ZNACZNIE WIĘCEJ NIŻ „DEFICYT” UWAGI**

Chciałabym spotkać się z grupą osób z ADHD i porównać notatki na naszych kartach z opiniami szkolnymi. Założę się, że zobaczylibyśmy: „Potrafi skupić się na zadaniach, kiedy tego chce, ale jest niekonsekwentny” lub „Jest bystry, ale musi wytrwale pracować”, „Ma duży potencjał, ale nadal robi proste błędy”. Spodziewałabym się znaleźć komentarze przedstawiające dziecko, które ma



**Meredith Carder** to doświadczona terapeutka specjalizująca się w pracy z dorosłymi z ADHD. Pomaga pacjentom zrozumieć i akceptować swoje wyzwania. Skupia się na rozwijaniu mocnych stron osób z ADHD, wierząc, że to zaburzenie może być źródłem twórczości i kreatywności.

Myślisz, że jesteś nieodpowiedzialny,  
ponieważ często zmieniasz pracę? A może po prostu łatwo  
angażujesz się w nowe projekty i szybko adaptujesz do zmian?

Uważasz, że jesteś zbyt wrażliwy?  
Może to empatia i intuicja, o której inni mogą jedynie pomarzyć?

### **Dzięki tej książce:**

- Zrozumiesz, jak ADHD wpływa na twoje codzienne funkcjonowanie, dzięki czemu łatwiej będzie ci opanować chaos w twoim życiu.
- Odkryjesz swoje mocne strony, które wynikają z ADHD, i dowiesz się, jak przekształcić je w życiowe atuty.
- Poprawisz umiejętności radzenia sobie z emocjami i stresem, stosując sprawdzone sposoby i techniki relaksacyjne.
- Zaczyniesz w pełni akceptować siebie i swoje ADHD, poczujesz większą pewność siebie i spokój w życiu codziennym.
- Otrzymasz konkretne narzędzia do zarządzania codziennymi wyzwaniami, takimi jak impulsywność, nadmierna aktywność czy trudności z organizacją.

**Odkryj swoje wyjątkowe zdolności  
i w pełni wykorzystaj swój potencjał**

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)