

Uwolnij moce swojego
neuroróżnorodnego mózgu

Dziewczyny

z



Przedmowa: dr Edward M. Hallowell, autor bestsellera ADHD 2.0

Tracy Otsuka

certyfikowana trenerka osób w spektrum ADHD



Tracy Otsuka

Dziewczyny



**Uwolnij moce swojego
neuroróżnorodnego mózgu**

PRZEŁOŻYŁA

Magdalena Korzyńska



TYTUŁ ORYGINAŁU:

ADHD For Smart Ass Woman. How To Fall In Love With Your Neurodivergent Brain

Redaktorka prowadząca: Agata Ługowska

Wydawczynie: Katarzyna Masłowska

Redakcja: Rafał Sarna

Korekta: Zuzanna Żółtowska, Paulina Kawka

Projekt okładki: Ewa Popławska

DTP: Maciej Grycz

Copyright © 2023, Tracy Otsuka. All rights reserved.

Copyright © 2024 for the Polish edition by Wydawnictwo Kobiectwo
Agnieszka Stankiewicz-Kierus sp.k.

Copyright © for the Polish translation by Magdalena Korzyńska, 2024

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiegokolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Informacje zawarte w tej książce nie służą do postawienia diagnozy, leczenia, udzielenia zaleceń ani nie zastąpią porady uprawnionego pracownika ochrony zdrowia.

Wydanie elektroniczne

Białystok 2024

ISBN 978-83-8371-343-4

Grupa Wydawnictwo Kobiectwo | www.WydawnictwoKobiectwo.pl



SPIS TREŚCI

Przedmowa	9
Wstęp	17

CZĘŚĆ I. ZROZUMIEĆ SIEBIE I SWÓJ ADEHADOWY MÓZG

1. Czym <i>naprawdę</i> jest ADHD?.....	33
2. Dlaczego kobiety walczą o diagnozę ADHD i co na to poradzić	51
3. Dlaczego adehadówki mają więcej problemów?	71
4. Zmień minusy ADHD w supermoce.....	87
5. Jak odnaleźć siebie, swoje pasje i cel.....	103

CZĘŚĆ II. WZMOCNIJ SWÓJ ADEHADOWY MÓZG SPRYTNYMI ROZWIĄZANIAMI

6. Silne emocje i trauma – jak nimi zarządzać	117
7. Jak skończyć z rozmyślaniem, przytłoczeniem i wątpieniem w siebie	145
8. Lepsze zarządzanie relacjami – strategie dla adehadówek	175
9. Lepsze planowanie i zarządzanie czasem – strategie dla adehadówek	199
10. Lepsze zarządzanie pieniędzmi – strategie dla adehadówek	217

11. Ruch jako terapia w ADHD	233
12. Rola diety w łagodzeniu objawów ADHD	245
13. Rozwiązywanie problemów ze snem w ADHD	257
14. Jak sobie radzić z odmiennym stylem uczenia się	273
Epilog	285
Podziękowania	293
Materiały dla osób z ADHD	297
Słowniczek	305
Przypisy	309
Indeks osobowy	347
Indeks rzeczowy	349

WSTĘP

Jak zostałam* *Wróżką Adehaduszką*

„Pani największym zadaniem jako jego matki jest ograniczenie jego oczekiwań, aby nie rozczarował się życiem. – Pochylając się w moim kierunku, pani psycholog dziecięca popatrzyła mi prosto w oczy, jednocześnie zakładając za ucho kosmyk włosów w kolorze cyny. Spojrzałam na nią tępym wzrokiem. – Pani Otsuka, czy ma pani jakieś pytania?” – dodała.

O tak! Miałam pytania. Miałam milion pytań na temat tego, co przed chwilą usłyszałam o moim synu Markusie. Mam ograniczyć jego oczekiwania wobec życia? Gdy ma dwanaście lat? Po prostu dlatego, że ma ADHD? Jej słowa zawisły w powietrzu wypisane płonącymi literami.

Ale nie zadałam tych pytań. Ta kobieta już i tak wszystko ułożyła sobie w głowie, a ja nie miałam zamiaru tego zmieniać. Zatem po prostu milczałam.

Po serii żmudnych testów psychologicznych, obrazkowych i edukacyjnych, a także po ponad trzech latach rozmaitych terapii

neuropsycholog kliniczny zdiagnozował u Markusa nadpobudliwość psychoruchową z deficytem uwagi, czyli w skrócie: ADHD. Oboje z mężem byliśmy bardzo zdezorientowani tą diagnozą, więc współpracowaliśmy z panią psycholog, aby dowiedzieć się czegoś więcej. Była bardzo znaną ekspertką od ADHD. Niemniej gdy pewnego razu ostro zbeształa Markusa i naszą córkę za to, że popychali się wzajemnie w trakcie zabawy podczas jednej z sesji, zaczęłam kwestionować jej podejście. A teraz ta sama psycholog zasugerowała, abyśmy obniżyli u syna poziom oczekiwań wobec życia. Kto przy zdrowych zmysłach zalecałby ograniczanie potencjału dziecka, niezależnie od wszelkich przyczyn?

Najwyraźniej nie poznała się na Markusie. Był charyzmatyczny, pewny siebie i bezustannie ciekawy, uparcie dociekliwy, dopóki nie uzyska odpowiedzi na wszystkie nurtujące go pytania, nie bał się niczego (oprócz robaków) i chodził dumny jak odkrywca, który ogłasza panowanie nad Nowym Światem. Zawsze zmotywowany, spędzał wiele godzin tygodniowo na badaniu potencjalnych ścieżek rozwoju i zapoznawaniu się z ofertami uniwersytetów, które przygotowywały do wybranych zawodów (a zaczął to robić już w wieku dziewięciu lat). Miał wielkie marzenia i wysokie aspiracje. Dlaczegoż miałabym zatem ograniczać jego ambicje?

Tego pytania też nie zadałam pani psycholog. Zamiast tego pozbierałam swoje rzeczy do torby i bez słowa wyszłam z gabinetu.

Osiem miesięcy później mój świat zmienił się ponownie, kiedy sama otrzymałam identyczną diagnozę jak Markus: również mam ADHD. Stało się to już po rozpoznaniu tego stanu u syna. Zgłębiałam wiedzę na temat tej przypadłości, dzięki czemu dostrzegłam wiele takich samych objawów u siebie, co z kolei kazało mi zapobiegliwie poszukać specjalisty zajmującego się ADHD u osób dorosłych, który ewentualnie potwierdziłby, lub nie, moje

przypuszczenia. I tak właśnie odkryłam, że ADHD bywa często przekazywane w genach i że ten stan wcale nie dotyczy głównie chłopców i mężczyzn, jak nadal twierdzi wielu lekarzy. ADHD występuje u wielu dziewcząt i dorosłych kobiet, lecz często przez długie lata pozostaje nierozpoznane lub jest mylone z chorobami psychicznymi, takimi jak depresja, zaburzenia lękowe lub choroba afektywna dwubiegunowa.

W każdym przypadku ADHD objawia się nieco inaczej i wcale nie musi dawać zawsze tych samych – stereotypowych – objawów, które wiele osób, w tym lekarze, kojarzy z tym stanem, jak wierzenie się, niewłaściwe zachowanie lub słabe wyniki w nauce.

Byłam zszokowana! Jak zatem dałam radę przetrwać cztery dekady życia, nie przypuszczając nawet, że mogę mieć ADHD? Wkrótce jednak się dowiedziałam, że mój przypadek nie jest odosobniony: aż 75 procent dziewcząt i kobiet z ADHD pozostaje niezdiagnozowanych! Kiedy zdałam sobie sprawę z ogromu błędnych przekonań na temat ADHD oraz wielkiej liczby niezdiagnozowanych lub błędnie zdiagnozowanych kobiet – a także zdiagnozowanych, a przez to skazanych na powściągnięcie swoich ambicji – postanowiłam, że zmiana narracji wokół tego stanu zdrowia stanie się moją życiową misją. Byłam bowiem pewna, że odniosłam sukces w życiu właśnie dzięki, a nie pomimo ADHD!

Prawda jest taka, że przez całe życie czułam się jakaś inna. To dlatego, że zawsze byłam „zbyt”. Na przykład byłam „zbyt gadatliwa”, a moi rodzice nazywali mnie „Papłą z Burlingame”, nawiązując do naszego rodzinnego miasta – Burlingame w stanie Kalifornia. Mówili, że wyjawię nawet rodzinne sekrety, jeśli tylko ktokolwiek będzie miał ochotę mnie słuchać. Byłam również „zbyt uparta”, ciągle kwestionując *status quo*. Mojego męża poznałam po tym, jak – dla zabawy – umieściłam w internecie anons jeszcze

na długo przed pojawieniem się portali randkowych. I chociaż powiedziałam mu od razu, że nie interesuje mnie na razie żaden poważny związek, to właśnie ja mu się oświadczyłam! Stało się tak dlatego, że gdy wiem, czego chcę, to tak musi być, i koniec. A ja chciałam wziąć ślub, i to na dodatek w bardzo konkretnym miejscu i czasie, więc nie mogłam czekać przez cały kolejny rok, by dokonać rezerwacji (o czym opowiem więcej na stronie 176). Jestem także „za ambitna” i „nazbyt skora”, aby wyrazić to, co mam na myśli, o czym dowiedziałam się nie tak dawno temu, gdy na Zoomie pełnym profesorów z uniwersytetu stwierdziłam, że ich metody nauczania są dla studentów neuroróżnorodnych wręcz okropne! Ojoj! („Neuroróżnorodny” to przymiotnik opisujący rodzaj mózgu, takiego jak u mnie i mojego syna, który przetwarza informacje i uczy się w inny sposób niż mózg „standardowy”).

Bardzo wnikliwie rozmyślając o swojej diagnozie, odkryłam ważną prawidłowość: cechy, które inni ludzie postrzegają jako moje słabości wynikające z ADHD, stanowią moje największe atuty! A i w przypadku Markusa wcale nie jest inaczej. Widzisz, my nie jesteśmy nadpobudliwi, lecz energiczni nie z tej ziemi. Nie bujamy w obłokach, tylko jesteśmy nieustannie zaciekawieni. I owszem, możemy bywać impulsywni, ale niektórzy znawcy tematu sądzą, że impulsywność to po prostu właściwie ukierunkowana kreatywność (powód, dla którego wielu uważa, że Leonardo da Vinci, Vincent van Gogh i Pablo Picasso również mieli ADHD).

Moja diagnoza ADHD potwierdziła, że nie myliłam się co do Markusa i jego dużych ambicji: jeśli będzie miał zapewnione odpowiednie środowisko, będzie mógł spełnić swoje najśmielsze marzenia, ponieważ ja to zrobiłam. Zdobyłam tytuły na dwu kierunkach studiów, zdałam egzamin adwokacki i pracowałam jako radca prawny, założyłam trzy różne firmy. Od trzydziestu lat mam

udane małżeństwo i przez całe życie jestem szczęśliwa oraz cieszę się dobrym zdrowiem. Dzisiaj już rozumiem, że moim motorem napędowym jest właśnie nadpobudliwość i że moja intuicja interpersonalna pozwala mi tuż po wejściu do pokoju pełnego ludzi wiedzieć, jak się czują, nim ktokolwiek z nich się odezwie. Ta sama hiperaktywność pomaga mi skutecznie wyczuwać nastrój panujący w grupie, z którą mam pracować, dzięki czemu mam pewność, że wszystkie osoby poczują się wysłuchane.

Nie twierdzę, że nie mam wad. Nigdy nie jestem punktualna, chyba że chodzi o interesy. Nie potrafię zrobić całego prania za jednym zamachem i zapominam o wilgotnych ubraniach czekających w suszarce nawet przez kilka dni. Alarm przeciwpożarowy to jedyna rzecz, dzięki której mój dom nie poszedł jeszcze z dymem, a także nie potrafię na tyle zbilansować swojej książeczki czekowej, aby mieć zabezpieczenie na czarną godzinę. Niemniej pomimo problemów z czasem, pamięcią i pieniędzmi nie powinnam czuć się ani być stygmatyzowana za to, że mam mózg, który pracuje w inny sposób – i ty też nie. Im więcej wiedziałam o ADHD, tym bardziej frustrował mnie ogrom błędnych przekonań o osobach neuroróżnorodnych oraz masa przeszkód, na jakie natrafiamy w życiu. Jednocześnie spotykałam wówczas wiele spełnionych, odnoszących sukcesy, błyskotliwych kobiet z ADHD. Jak to się zatem stało, że nikt o nas nie mówi i nikt nie nagłaśnia tego tematu?

Dlatego postanowiłam stworzyć własny podcast pod tytułem ADHD for Smart Ass Women [ADHD dla Łebskich Kobiet], który miał pomóc nam lepiej zrozumieć nasze genialne kreatywne mózgi. Dzięki temu zadaniu moja motywacja, aby spotkać jeszcze więcej kobiet z ADHD, wzrosła. Bo czy jest lepszy sposób na znalezienie takich jak ja niż informowanie, że jestem taka jak one? Nie zdawałam sobie wtedy jeszcze sprawy z tego, ile jest osób

podobnych do mnie. Po około roku emisji moje podcasty znalazły się w pierwszym procencie najchętniej słuchanych podcastów na świecie. Najwyraźniej kobiet takich jak ja – a także mężczyzn, rezonujących z moim, skupionym na plusach, postrzeganiem ADHD – było znacznie więcej, niż przypuszczałam.

Jeszcze bardziej zaskakujące było to, że zaczęłam otrzymywać wiadomości od psychiatrów, psychologów i neurologów. Pisali do mnie terapeuci i przedstawiciele różnych profesji medycznych z całego świata, chwalać mnie za jakość pracy i twierdząc, iż to oni uczą się ode mnie, czym jest ADHD. Niektórzy utrzymywali również, że zachęcają swoje pacjentki z ADHD do słuchania moich podcastów. W którymś momencie jeden z głównych ekspertów od ADHD w kraju, psychiatra i były profesor Harvard Medical School, dr Edward M. Hallowell – z którym zresztą rozmawiałam podczas jednego z nagrań – nazwał mnie „cudowną wróżką, zdejmującą z kobiet negatywne etykiety i pomagającą im upomnieć się o wspaniałe życie, które im się należy”. I w ten oto sposób wiele tych kobiet zaczęło mnie nazywać swoją dobrą wróżką – Wróżką Adehaduszką – a określenie to bardzo mi się spodobało.

Z czasem zaczęłam zdawać sobie sprawę z ogromnej wartości, jaką stanowi przynależność do społeczności podobnie myślących kobiet z ADHD. Mój podcast, wraz z innymi programami online, które jeden po drugim uruchamiałam z myślą o kobietach, pomaga nam dostrzec swoją wspaniałość poprzez odnajdywanie własnych cech u innych niezwykłych kobiet. Dziś nasza społeczność kobiet z ADHD obejmuje profesorki, naukowczynie, lekarki, prawniczki, kobiety na stanowiskach dyrektorów generalnych, przedsiębiorczynie, kontrahentki, artystki, właścicielki restauracji, pisarki i wszystkie pozostałe, które chcą wykorzystać swoje mocne strony wynikające z faktu bycia adehadówką i zaktualizować swoje

„oprogramowanie”. Spotkania z nimi są inspirujące i motywujące. W tej książce przedstawię te kobiety także i tobie, ponieważ po prostu musisz je poznać.

Te cudowne kobiety łączy przekonanie, że odnoszą (odnosimy) sukcesy właśnie dzięki ADHD, a nie pomimo niego. Wiedzą, że – w odpowiednim środowisku – mogą wykorzystać swoje naturalne zasoby i zainteresowania. Wiele z nich jest także zorientowanych na działanie: nie myślą o tym, czego nie mogą zrobić albo co by mogły zrobić, „gdyby...”. Zamiast tego wstają i działają. A skoro one to robią, to ty też możesz!

Moje dążenie do zdobycia możliwie jak największej wiedzy o ADHD w końcu doprowadziło do tego, że zostałam coachem ADHD. Jestem przeszkoloną trenerką, która pomaga osobom z ADHD lepiej zarządzać swoim życiem i radzić sobie z objawami tej kondycji zdrowotnej. Chociaż aktualnie nie istnieje żaden organ certyfikujący takich trenerów, to większość krajowych placówek edukacyjnych, które oferują szkolenia na coachów ADHD, kieruje się wymogami opartymi na solidnych i szczegółowych kryteriach naboru kandydatów. Niektóre z największych organizacji coachingowych na świecie, jak np. International Coaching Federation (organizacja non profit), certyfikują programy szkoleniowe ADHD, co podnosi poziom ich rzetelności. Badania rynku pokazują, że u osób z ADHD pracujących z trenerami poprawiają się motywacja, koncentracja, umiejętności zarządzania czasem, wzrastają poczucie własnej wartości i zadowolenie ze szkoły lub pracy, a także zachodzą zmiany na lepsze w innych aspektach codziennego funkcjonowania i życia. Jest to jeden z powodów, dla których wielu psychiatrów, psychologów, pediatrów i innych ekspertów medycznych zaleca współpracę z trenerem ADHD. W epilogu podam wskazówki, jak znaleźć dobrego trenera ADHD.

Rozpoczęłam kurs coachingowy dla osób z ADHD, aby lepiej zrozumieć, jak działa mój własny mózg. Chociaż sama nigdy nie zamierzałam zostać trenerką, udział w zajęciach tak mnie pochłoniął, że nie potrafiłam się zatrzymać: byłam tak zainteresowana poukładaniem moich własnych puzzli ADHD oraz zrozumieniem, co napędza mój mózg, że zapragnęłam nauczyć się jak najwięcej. W końcu zrozumiałam także, dlaczego life coaching nigdy na mnie nie działał: nie chodziło o to, że jestem na to „odporna” – w co uwierzyłam po moim niezbyt satysfakcjonującym doświadczeniu z coachingiem życiowym (patrz strona 288). Po prostu trening, jaki mi proponowano, był prowadzony w sposób nieodpowiedni dla mojego mózgu z innym „okablowaniem”. Jednak w tym samym czasie zaczęłam dostrzegać, jak skuteczny może być właściwy coaching ADHD i jak wiele znaczy dobry trener wyposażony w ogólnodostępny zestaw narzędzi, w tym leki, ćwiczenia, trening *mindfulness* (uwagaści), a także wspomagany przez inne terapie i procedury lecznicze. Widziałam też, że lekarze zajmujący się ADHD często nalegają, aby ich pacjenci współpracowali z trenerami, ponieważ jako specjaliści rozumieją znaczenie coachingu w ADHD.

Gdy już zostałam trenerką i zaczęłam pracować wyłącznie z osobami płci żeńskiej, zobaczyłam, jak szybko następuje u nich poprawa, gdy tylko uświadamiają sobie, że powodem, dla którego ich całe życie to zmagania z materią, nie były żadne „wady” i to, że są „niewystarczająco inteligentne”, ale po prostu ADHD. To nie była żadna wymówka, tylko prowadziwa przyczyna. Kiedy już to zrozumiały, kobiety te mogły wypracować nowe podejścia i strategie, aby wykorzystać objawy swojego ADHD, zamiast blokować je, jak czyniły to wcześniej. Dzięki mojemu podcastowi i innym grupom ADHD, które stworzyłam, moje klientki mogły

również kontaktować się z innymi osobami – odnoszącymi sukcesy, szczęśliwymi kobietami z podobnymi objawami. Przyczyniło się to przede wszystkim do pozbycia się wstydu, który wiele z nich odczuwało. Dostrzegając siebie w innych kobietach, które już odniosły sukces, wiele moich klientek w końcu miało szansę potwierdzić i zaakceptować fakt, że nie są „wadliwe”, nie mają skazy na charakterze ani też nie są moralnymi „przegrywami”. Odwrotnie: my, kobiety z ADHD, adehadówki, posiadamy wyjątkowy mózg, który działa w innym systemie operacyjnym: to trochę tak jak Mac w środowisku Windowsa.

*My, adehadówki, posiadamy wyjątkowy mózg,
który działa w innym systemie operacyjnym:
to trochę tak jak Mac w środowisku Windowsa.*

W przyływie inspiracji zaczęłam oferować bezpłatne warsztaty, takie jak Zakochaj się w swoim adehadowym mózgu w pięć dni. I wtedy jeszcze lepiej zrozumiałam, że edukacja kobiet z ADHD dotycząca działania ich mózgu może pomóc im zmienić obraz samych siebie, zmniejszyć poczucie wstydu i wzmocnić wiarę we własne możliwości – czasami to tylko kwestia kilku dni. Ty również możesz to zrobić – nawet jeśli od wielu lat żyjesz z ADHD lub jeśli próbowałaś już wielu innych tradycyjnych terapii czy coachingu życiowego.

Wszystkie te zdarzenia umocniły we mnie myśl, że muszę napisać książkę na temat ADHD dla kobiet, która zaoferuje im coś więcej niż tradycyjne rady typu „przygotuj listę rzeczy do zrobienia” lub „zapisuj wszystko w kalendarzu” – co może się sprawdzić w twoim przypadku lub nie. Od czasu pandemii COVID-19 profesjonaliści z branży medycznej, którzy nie rozumieją natury ADHD,

ganią kobiety, które diagnozowały u siebie tę chorobę dzięki Tik-Tokowi (prawdziwe zjawisko, udokumentowane przez program *Good Morning America*, magazyn „Time” i liczne inne czołowe media). Powodem, dla którego kobiety sięgnęły do TikToka po pomoc w kwestii ADHD, było poczucie bycia niesłyszaną i niewidzianą, gdy je diagnozowano, gdy popełniano błędy w diagnozie oraz – co najgorsze – gdy mówiono, że „to wszystko jest tylko w ich głowie”. Diagnozując ADHD, lekarze wypisywali recepty na leki i polecali przeczytanie stosu lektur, zgodnie podkreślających, jak bardzo jesteśmy nieuporządkowane i wadliwe, podczas gdy w rzeczywistości nasze mózgi są genialne, tylko po prostu działają na innej zasadzie.

Czytając najnowsze prace dotyczące ADHD, co zresztą robię bardzo często, natknęłam się ostatnio na szeroko zakrojone badanie prowadzone przez naukowców z Uniwersytetu Toronto, w którym stwierdzono, że 42 procent wszystkich dorosłych z ADHD cieszy się doskonałym zdrowiem psychicznym. Doskonałym zdrowiem psychicznym? Prawie połowa z nas? Osłupiałam. Dlaczego nikt o tym badaniu nie mówi? Zaczęłam się zastanawiać, co by się stało, gdybyśmy zamiast stygmatyzować ten stan, przyjrżeli się tym 42 procentom ludzi i dostrzegli, co takiego robią, aby bez kłopotu żyć z ADHD, a następnie spróbowali równie efektywnie wdrożyć ich strategie do własnego życia.

Gdy już odkryjesz, jak wspaniale może wyglądać życie z ADHD, nie zawsze będziesz kroczyć po ścieżce usłanej różami. Podążanie nią może czasem przypominać prowadzenie wywrotki z wózkiem pełnym jabłek. Szczególnie w miejscach, w których rozpoznasz geniusz swojego wyjątkowego mózgu. My, adehadówki, myślimy inaczej, a nie wszyscy ludzie lubią kategorię „inaczej”. Nie podam tu wskazówek, jak się dopasowywać do ogółu, ponieważ sądzę, że nie

musimy tego robić. Przeciwnie, uważam, że aby odnieść prawdziwy sukces i odnaleźć szczęście, powinniśmy korzystać z wyjątkowości naszych mózgów, pozwolić sobie współpracować z biologią ciała, a nie walczyć z nią. I właśnie tego chcę cię nauczyć: pracować ze swoim wyjątkowym mózgiem, abyś mogła robić rzeczy po swojemu i żyć swoim własnym życiem.

*My, adehadówki, myślimy inaczej,
a nie wszyscy ludzie lubią kategorię „inaczej”.*

Jeśli zmagasz się z ADHD, to jednym z powodów tej walki jest nadmierne staranie się o to, aby zachowywać się tak, jak to jest ogólnie przyjęte w społeczeństwie. Wiele kobiet z ADHD uważa, że są „wadliwe”, żyjąc poza *status quo*, ale zamiast wyrzucić *status quo* do kosza (czyli tam, gdzie jego miejsce), próbują naprawiać te obszary swojego mózgu, które, jak twierdzi ogół społeczeństwa, potrzebują zmiany. Ja jednak mocno wierzę w to, że istnieją znacznie lepsze sposoby spędzenia czasu, np. można poświęcić go na naukę przyjmowania tego, co czyni cię wyjątkową, i na wykorzystywanie swojego potencjału. Wcale nie musisz wypychać kwadratowego kołka w okrągłą dziurę, zamiast tego możesz śmiało zapytać, dlaczego ta cholerna dziura wymaga zapełnienia.

Ta książka nie jest naszpikowana niezrozumiałym medycznym żargonem – dezorientującym i stygmatyzującym stan ADHD. Jest napisana językiem, którym posługuje się na co dzień większość z nas: prostym i bezpośrednim, ze szczyptą humoru. Możesz zacząć czytać w dowolnym miejscu. Spójrz na spis treści i wybierz to, co cię interesuje. I pozwalam ci również nie kończyć rozdziału, jeśli z tobą nie rezonuje. Chcę, aby książka była przyjemna i łatwa w odbiorze, żeby czytający mieli dzięki niej dobre samopoczucie

i... czytali dalej. Jej treść ma budzić w tobie pozytywne emocje wynikające z zadowolenia, poczucia sukcesu, szczęścia czy radości – ponieważ to one inspirują nasz adehadowy mózg do działania.

Jedna z najważniejszych lekcji, które mogą ci przekazać, brzmi następująco: zacznij od zastanowienia się, co tobie odpowiada. Niezależnie od tego, czy zdajesz sobie z tego sprawę, czy nie, w naszym „modelu” mózgu ADHD mamy już fabryczne ustawienia, systemy i procedury, które właśnie w nim najlepiej funkcjonują. Razem zainteresujemy się tutaj twoim oprogramowaniem i sposobem, w jaki ty możesz je wykorzystywać i wdrażać w życie. To jest bowiem największy sekret ADHD: to ty jesteś znawczynią swojej osoby, ekspertką od samej siebie. Nikt poza tobą nie wie, co będzie dla ciebie najlepsze. I chociaż jest możliwe, że wiele z nas dawno przestało wierzyć w siebie po tym, jak nam powiedziano, że jesteśmy „zbyt”, to jestem tu po to, aby nauczyć cię, jak znów zacząć ufać sobie.

Nigdy nie spotkałam osoby z ADHD, która nie byłaby naprawdę genialna w jakiejś dziedzinie. Ani jednej! Dotyczy to ciebie, mnie i mojego syna Markusa, który zresztą jest moim największym nauczycielem. Jest studentem dopiero pierwszego roku na Uniwersytecie Nowojorskim, a nie tak dawno zaproponowano mu odbycie praktyk letnich w międzynarodowym banku! Pokonał ośmiuset siedemdziesięciu kandydatów, ubiegając się o jedno z piętnastu miejsc – nieźle jak na dziecko, któremu kazano poskromić ambicję, prawda?

Markus nauczył mnie, że często nasze kreatywne adehadowe mózgi potrzebują nie mniej, lecz więcej strukturyzacji, co jest możliwe, jeśli znajdziemy się w odpowiednim miejscu i wśród ludzi, którzy w nas wierzą. W ten sposób mój syn wyzbył się ograniczeń. I ty też możesz to zrobić.

Markus wcale nie musiał zaniżyć swoich oczekiwań – on potrzebował je rozwinąć. Gdy się dowiedział, jak działa jego mózg – że jest inny, niestandardowy – i zrozumiał jaki jest mądry i zdolny, sam przejął stery.


Nadzieja to most do sukcesu. To paliwo dla naszych zamierzeń, napęd naszej determinacji. To ona daje nam pewność pozwalającą sięgać wyżej. Obiecuję ci tę nadzieję.



*Sięgnij po
więcej!*



 www.wydawnictwokobiece.pl

 [kobiece](https://www.facebook.com/kobiece)

 [wydawnictwo.kobiece](https://www.instagram.com/wydawnictwo.kobiece)