

Wstęp 9

Część I

Na początek: osiąganie celów

1 Przyjmowanie korzystnej perspektywy 23

2 Gotowi, do startu, planujemy! 33

3 Zwiększanie motywacji i odpowiedzialności 51

4 Ocena skuteczności rozwiązań i radzenie sobie z frustracją spowodowaną niepowodzeniami 65

Część II

Konkretne strategie

5 Walka z prokrastynacją i lepsze zarządzanie czasem 83

6 Dbanie o relacje społeczne 115

7 Organizacja przestrzeni 137

8 Rozwój umiejętności skutecznego uczenia się 157

9 Satysfakcja z pracy 187

Część III

Dodatkowa pomoc

10 Zaburzenia współwystępujące z ADHD 211

11 Zalety i wady farmakoterapii 233

12 Jak znaleźć odpowiedniego terapeutę, coacha lub innego specjalistę 253

Zakończenie 275

Aneks 279

Polecane lektury 281

Bibliografia 283