

Spis treści

Przedmowa	7
Wstęp	
Kiedy życie przytłacza emocjonalnie	9
Rozdział 1	
Zrozumieć ADHD i lęk oraz ich powiązanie	19
Rozdział 2	
Terapia poznawczo-behawioralna a radzenie sobie z ADHD	43
Rozdział 3	
Nastawienie na skuteczne radzenie sobie	57
Rozdział 4	
Zmniejszanie przytłoczenia dzięki zarządzaniu czasem	65
Rozdział 5	
Budowanie zaufania do siebie, by przezwyciężyć prokrastynację	83
Rozdział 6	
Kapitał społeczny w relacjach z innymi ludźmi	105
Rozdział 7	
Radzenie sobie ze stresującymi relacjami	131
Rozdział 8	
Radzenie sobie ze stresem z wykorzystaniem swoich mocnych stron i strategii dbania o siebie	147
Rozdział 9	
Coś się kończy, a coś zaczyna	165
Bibliografia	175