Miłość z ADHD

Anita Robertson

Miłość z ADHD

Kategorie:
Książki > Dla dorosłych > Rozwoj duchowy > Świadectwa
Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Psychologia

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Relacje

44,90 zł

numer katalogowy:	PR/0406
ISBN:	9788327731838
liczba stron:	192
format:	14,2 x 20„2 cm
oprawa:	miękka
rok wydania:	2023

Czy Twój związek przypomina ciągłą walkę pełną niezrozumienia i frustracji? Ta książka pomaga zobaczyć, że często problemem nie jest brak miłości, lecz różnice w sposobie funkcjonowania mózgu.

Relacja, w której jedna osoba żyje z ADHD, a druga nie, może przypominać próbę porozumienia się w dwóch różnych językach. Jednak zamiast rozdzielać – te różnice można zrozumieć i wykorzystać do budowania bliższej, bardziej świadomej relacji.

Książka pokazuje, że wiele konfliktów w takich związkach wynika z braku wiedzy o tym, jak działa ADHD i jak wpływa on na emocje, komunikację oraz codzienne funkcjonowanie. Autorka, psychoterapeutka Anita Robertson, bazując na wieloletnim doświadczeniu pracy z parami neuroróżnorodnymi, tłumaczy te mechanizmy w przystępny i praktyczny sposób.

Czytelnik otrzymuje konkretne narzędzia: pięć filarów budowania relacji, ćwiczenia oraz metody komunikacji, które pomagają ograniczać konflikty, lepiej się rozumieć i wspólnie planować życie – zarówno w domu, jak i w pracy czy relacjach społecznych.

To poradnik dla par, które chcą nie tylko „przetrwać” trudności, ale świadomie budować związek oparty na zrozumieniu, akceptacji i współpracy.