Królowa rozproszeń

Terry Matlen

Królowa rozproszeń

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

46,90 zł

numer katalogowy:	PR/0408
ISBN:	9788327738882
liczba stron:	288
format:	14,2 x 20„2 cm
oprawa:	miękka
rok wydania:	2024

Czy władasz krainą bałaganu i chaosu? „Królowa rozproszeń” to przewodnik dla osób, które czują, że codzienność wymyka im się spod kontroli – od drobnych obowiązków po większe życiowe wyzwania.

Książka została napisana z myślą o osobach, które zmagają się z trudnościami w koncentracji, organizacji i planowaniu dnia. Dotyczy to zarówno osób z formalną diagnozą ADHD, jak i tych, które obserwują u siebie podobne trudności – niezależnie od ich źródła, w tym zmian hormonalnych czy życiowych etapów.

Autorka, która sama doświadcza wyzwań związanych z ADHD, dzieli się osobistymi historiami oraz sprawdzonymi strategiami radzenia sobie z chaosem. Dzięki temu książka ma charakter autentyczny i praktyczny, a nie teoretyczny.

W środku znajdują się konkretne narzędzia: praktyczne wskazówki, ćwiczenia, listy działań oraz strategie, które pomagają lepiej organizować codzienność i odzyskać poczucie wpływu na własne życie.

To coś więcej niż poradnik – to „podręcznik królowej”, który zachęca do zmiany perspektywy: zamiast walczyć z własnym chaosem, można nauczyć się nim zarządzać. Książka pokazuje, że nawet wśród rozproszeń i trudności można budować uporządkowane, bardziej świadome życie.