

My kobiety z ADHD

Aleksandra Pflumio

My kobiety z ADHD Produkt chwilowo niedostępny

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Rozwój duchowy > Rozważania

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Psychologia

Książki > Dla dorosłych > Dla kobiet

48,90 zł

numer katalogowy: PS/0098

ISBN: 9788327738431

liczba stron: 224

format: 14,2 x 20,2 cm

oprawa: miękka ze skrzydełkami

rok wydania: 2023

Trudno Ci się skupić?

Masz problemy z zarządzaniem czasem?

Denerwuje Cię to, że zaczniesz kilka aktywności jednocześnie i żadnej nie kończysz?

Może właśnie zauważasz u siebie objawy ADHD albo otrzymałaś diagnozę. A może twoja siostra, córka, mama albo przyjaciółka uczą się, jak żyć w nowej rzeczywistości. Ta książka pozwoli ci poznać kobiety z ADHD, które nie chcą zadawać sobie pytania: „co jest ze mną nie tak?”, tylko chcą żyć na sto procent. Bo każda jest tego warta.

Kilkanaście kobiet opowiedziało o wyzwaniach, które wiążą się z otrzymaną diagnozą. To historie o tym, jak ADHD wpływa na hormony i odwrotnie, na podejmowane działania i role społeczne, na relacje i własny obraz. Każda z tych kobiet musiała poznać samą siebie na nowo, aby móc się polubić i w pełni zaakceptować.

Psycholożka, studentka, trenerka, prawniczka, przedsiębiorczyni, dietetyczka, mama.

Różne historie.

Ta sama diagnoza.

ADHD.

Po diagnozie czułam ogromną radość, bo dostałam potwierdzenie tego, że rzeczywiście jestem inna. Wcześniej moja inność sprawiała, że czułam się bardzo samotna, a kiedy w końcu zaakceptowałam siebie, mogłam zacząć się tą innością cieszyć.

Kari Goldyn

Kochałam planować, uwielbiałam kupować planery i zakreślacze, tylko nigdy nie wychodziła mi realizacja tych zamierzeń, mimo że przeczytałam masę książek o produktywności i zarządzaniu sobą w czasie. Ciągle zastanawiałam się nad tym, dlaczego nie mogę być człowiekiem, który zdobędzie wiedzę i po prostu ją zastosuje. Czułam się jakaś zepsuta, nie taka jak trzeba. Wtedy właśnie bardzo pomogła mi

diagnoza.

Hania Es

Nikt nie brał pod uwagę tego, jak się czuję, ale też ci sami ludzie nie chcieli słuchać mojej mamy, która była zaangażowana w moje wychowanie i widziała, że z czymś się męczę. Bo przecież nie jest normalne, że dziecko siedzi kilka godzin nad pracą domową, nie mogąc napisać jednego zdania.

Hela Dziekońska

Jestem w procesie psychoterapii od dziesięciu lat, a mimo to cały czas czegoś mi brakowało i nie potrafiłam dojść do tego, co jest ze mną nie tak. Nie dość, że miałam ciągły ścisk w brzuchu, mnóstwo somatycznych objawów, to jeszcze nie potrafiłam zrobić ze swoim życiem tego, co naprawdę chciałam.

Kasia Biernat-Stanaszek

Ola Pflumio - certyfikowana coachka. W podcaście Atypowe rozmawia z osobami, które w dorosłości otrzymały diagnozę ADHD czy spektrum autyzmu. Odkąd sama wie, że jest adehadówką, pomaga innym dorosłym borykającym się z podobnymi trudnościami, wspierając ich w przekuwaniu trudności w zasoby w ramach coachingu ADHD. Prywatnie mieszkanka Londynu, miłośniczka dalekich podróży oraz zapalona biegaczka zmieniająca hobby jak rękawiczki..