

|                                                                                       |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| WSTĘP - To nie jest poradnik. I całe szczęście.....                                   | 3   |
| SEKCJA I - MÓZG, KTÓRY NIE WSPÓŁPRACUJE .....                                         | 7   |
| ROZDZIAŁ 1 - ADHD - czyli jak wyjść z domu bez spodni, ale z kluczami do lodówki..... | 8   |
| ROZDZIAŁ 2 - Myśli zapierdalają, a ja stoję.....                                      | 18  |
| ROZDZIAŁ 3 - Skup się - najśmieszniejszy żart świata .....                            | 26  |
| ROZDZIAŁ 4 - 47 otwartych kart i żadnej właściwej .....                               | 35  |
| ROZDZIAŁ 5 - Genialne pomysły o 23:48, zero energii o 8:00 .....                      | 42  |
| SEKCJA II - CODZIENNOŚĆ JAKO TOR PRZESZKÓD .....                                      | 50  |
| ROZDZIAŁ 6 - Poranek: wstałem, ale mózg jeszcze śpi.....                              | 51  |
| ROZDZIAŁ 7 - Wyszedłem po jedną rzecz .....                                           | 58  |
| ROZDZIAŁ 8 - Jedzenie na stojąco, bo zapomniałem usiąść .....                         | 66  |
| ROZDZIAŁ 9 - Kawa zamiast osobowości .....                                            | 74  |
| ROZDZIAŁ 10 - Sprzątanie, które kończy się syfem .....                                | 80  |
| SEKCJA III - PRACA, CZYLI LEGALNY CYRK.....                                           | 87  |
| ROZDZIAŁ 11 - Praca z ADHD: udajemy normalnych.....                                   | 88  |
| ROZDZIAŁ 12 - Spotkania, które mogły być mailem .....                                 | 96  |
| ROZDZIAŁ 13 - Deadliny: panika, wstyd i cud.....                                      | 103 |

|                                                                        |     |
|------------------------------------------------------------------------|-----|
| ROZDZIAŁ 14 - „Zaraz to zrobię” - kariera w jednym zdaniu .....        | 110 |
| ROZDZIAŁ 15 - Home office: chaos w piżamie .....                       | 116 |
| SEKCJA IV - LUDZIE, KTÓRZY TEGO NIE MAJĄ .....                         | 124 |
| ROZDZIAŁ 16 - „Każdemu się zdarza” - nie, ku**a, nie.....              | 125 |
| ROZDZIAŁ 17 - Zrób listę, skup się, spróbuj bardziej .....             | 130 |
| ROZDZIAŁ 18 - Relacje: zapomniałem odpisać, ale myślałem o tobie ..... | 137 |
| ROZDZIAŁ 19 - Tłumaczenie się całe życie .....                         | 144 |
| SEKCJA V - CHAOS PREMIUM (FINAŁ) .....                                 | 152 |
| ROZDZIAŁ 20 - ADHD to nie wada. To tryb niebezpieczny                  | 153 |
| ROZDZIAŁ 21 - Jak być jednocześnie zmęczonym i pobudzonym .....        | 160 |
| ROZDZIAŁ 22 - Dobre dni, które trwają za krótko .....                  | 167 |
| ROZDZIAŁ 23 - Gdyby dało się to wyłączyć.....                          | 174 |
| ZAKOŃCZENIE - Nie ogarnąłeś życia. Gratulacje.....                     | 181 |

# WSTĘP - To nie jest poradnik. I całe szczęście.

Jeśli otworzyłeś tę książkę, licząc na:

- plan dnia
- checklistę
- „5 kroków do ogarnięcia ADHD”
- albo zdanie w stylu „wystarczy zmienić nastawienie”

to możemy zakończyć znajomość już teraz.

Ta książka nie nauczy cię ogarniać życia.

Ona pokaże ci, dlaczego ciągle próbujesz — i dlaczego to tak wygląda.

To nie jest poradnik.

To jest raport z pola walki.

Nie będzie tu:

- terapeutycznych afirmacji
- złotych myśli
- mądrych rad od ludzi, którym działa mózg

Będzie za to:

- chaos
- wstyd
- śmiech
- zmęczenie
- i ten specyficzny moment, kiedy myślisz:

„OMG. To o mnie.”

Ta książka powstała nie po to, żeby:

- cię naprawić
- ulepszyć
- uczynić „bardziej funkcjonalnym”

Powstała po to, żeby:

- nazwać rzeczy po imieniu
- przestać udawać
- i pośmiać się z absurdów, które nosisz w sobie od lat

Bo czasem śmiech jest jedyną rzeczą, która:

- nie moralizuje
- nie ocenia

- i nie każe ci być kimś innym

Jeśli masz ADHD, to:

- poznasz tu swoje myśli
- swoje poranki
- swoje „zaraz”
- swoje nocne genialne pomysły
- i swoje wieczne poczucie, że coś jest nie tak

Jeśli nie masz ADHD:

- zobaczysz świat, który działa inaczej
- szybciej
- głośniej
- i bez instrukcji obsługi

I może po raz pierwszy zrozumiesz, że to nie jest „brak dyscypliny”, tylko inna wersja rzeczywistości.

Ta książka nie będzie delikatna.

Nie będzie poprawna.

Nie będzie bezpieczna.

Bo ADHD nie jest delikatne.

Nie jest poprawne.

I na pewno nie jest bezpieczne.

To tryb życia, w którym:

- myśli zapierdalają
- ciało nie nadąża
- a świat ma pretensje, że nie mieścisz się w tabelce

Jeśli w trakcie czytania:

- będziesz się śmiać
- będziesz się wkurwiać
- będziesz się odnajdywać
- albo będziesz chciał komuś to wystać z dopiskiem

„CZYTAJ, BO TO JA”

to znaczy, że działa.

To nie jest poradnik.

To jest książka o absurdach ADHD.

I jeśli czujesz, że twoje życie to:

- chaos premium

- zryw bez ciągłości
- geniusz o 23:48 i trup o 8:00

to jesteś we właściwym miejscu. Jedziemy!

## SEKCJA I - MÓZG, KTÓRY NIE WSPÓŁPRACUJE

# ROZDZIAŁ 1 - ADHD - czyli jak wyjść z domu bez spodni, ale z kluczami do lodówki

ADHD to nie jest „problem z koncentracją”.

To tryb hard-core życia, w którym twój mózg działa jak komputer z 47 kartami otwartymi, z czego:

- 12 gra muzykę
- 9 wyświetla reklamy z 2012 roku
- 4 się zawiesiły
- 1 krzyczy, że *COŚ JEST WAŻNE*, ale nie pamięta co
- a główna aplikacja właśnie się zamknęła „bez zapisywania zmian”

Scena otwierająca: WYJŚCIE Z DOMU

Wychodzisz z domu.

Masz:

- telefon ✓
- klucze ✓
- portfel ✓

- słuchawki ✓
- egzystencjalny niepokój ✓✓✓

Schodzisz po schodach.

Jesteś na zewnątrz.

Jest chłodno.

I wtedy myśl:

*„Czemu ludzie tak na mnie patrzą?”*

Szybki body-check.

Buty są.

Kurtka jest.

Spodnie...

Nie.

Nie ma spodni.

Masz za to:

- skarpetki (różne)
- słuchawki
- powerbanka

- klucze do piwnicy, do której nie masz dostępu od 2016 roku

Wracasz do domu.

Zakładasz spodnie.

Wychodzisz.

Zapomniałeś kluczy.

ADHD = SYSTEM LOSOWY

Ludzie bez ADHD planują dzień.

Ludzie z ADHD:

- przeżywają dzień
- reagują na wydarzenia
- gaszą pożary, które sami podpalili, bo „co by było, gdyby...”

Twój mózg działa na zasadzie:

„Zobaczymy, co się wydarzy.”

I zawsze się zdarza.

Zawsze.