

MEREDITH CARDER

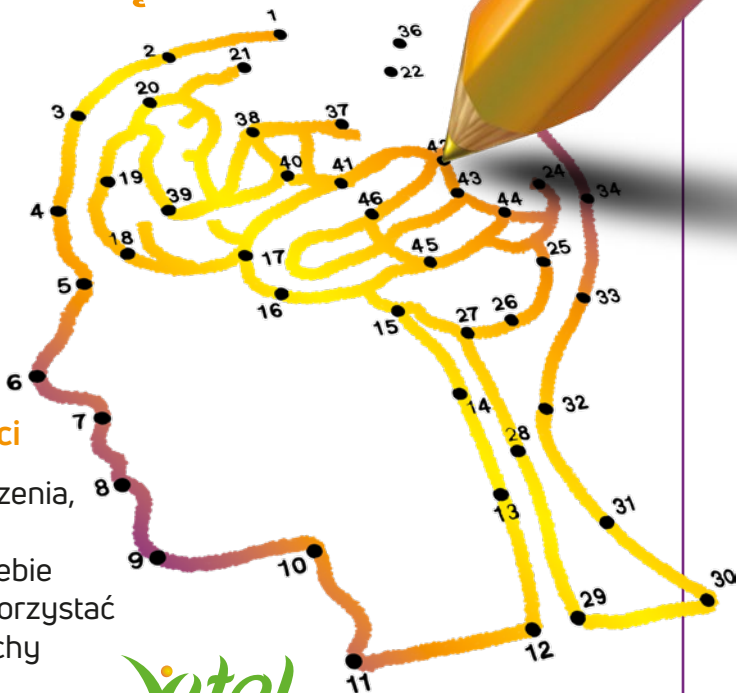
ADHD

ODKRYJ SWOJĄ SUPERMOC



**Od chaosu
do kreatywności**

Praktyczne ćwiczenia,
które pomogą ci
zaakceptować siebie
i skutecznie wykorzystać
swoje mocne cechy



vital
GWARANCJA ZDROWIA

Recenzje książki

ADHD — ODKRYJ SWOJĄ SUPERMOC

ADHD – odkryj swoją supermoc będzie nieocenionym źródłem informacji dla każdego, kto myśli inaczej. Żałuję, że nie przeczytałem tej książki, kiedy byłem młodszy.

– **CHRIS GUILLEBEAU**, autor książek

The Art of Non-Conformity i *The Happiness of Pursuit*

Odkryj swoją supermoc to przełomowa pozycja. Ta książka daje nam narzędzia do lepszego zrozumienia siebie i połączenia kropek, które nigdy wcześniej nie miały sensu. Chodzi o docenienie naszego mózgu z ADHD i wykorzystanie nieskończonych możliwości, jakie ze sobą niesie. Ta publikacja ma moc zmieniania życia, tak aby było ono bogate i pełne zainteresowań.

– **DR LALITAA SUGLANI**,

wielokrotnie nagradzana psycholożka

i autorka książki *High-Functioning Anxiety*

ADHD – odkryj swoją supermoc z ciepłem i mądrością zabiera cię w podróż przez twój umysł. Książka prezentuje po kolei wyzwania, przed którymi stajemy codziennie, i jest pełnym współczucia przewodnikiem, jaki chciałabym mieć w swoich rękach lata temu. Każda strona rezonuje zrozumieniem i przedstawia praktyczne rozwiązania.

– **CHRISTAL WANG**, współzałożycielka i CEO Shimmer

Meredith wnosi do swojej debiutanckiej książki tę samą ciepłą wrażliwość i wiedzę ekspercką, która uczyniła z niej sensację na Instagramie. *ADHD – odkryj swoją supermoc* to lektura obowiązkowa dla każdego, kto szuka głębszego zrozumienia ADHD. Meredith łączy osobiste doświadczenia z nieocenionymi narzędziami i strategiami, aby umożliwić czytelnikom odzyskanie własnego życia i prosperowanie w świecie nie zawsze zaprojektowanym dla ich unikalnych mózgów.

– **KATY WEBER**, działaczka na rzecz osób ADHD,
trenerka i prowadząca podcast *Women & ADHD*

ADHD – odkryj swoją supermoc jest wspierającym towarzyszem dla każdego, kto czuł się niezrozumiany w swojej podróży z ADHD. Historie Meredith są czasem zabawne, czasem tragiczne i zawsze można się z nimi utożsamić w sposób, który sprawi, że poczujesz się zauważony. Autorka daje czytelnikowi nadzieję za pomocą praktycznych strategii, które są przystępne i skuteczne. Ta książka zmieni twoje życie – to lektura obowiązkowa dla każdego, kto żyje z ADHD.

– **JESSE J. ANDERSON**, autor książki
Extra Focus: The Quick Start Guide to Adult ADHD

To jest książka, którą chciałbym mieć, kiedy zostałem zdiagnozowany. W każdy rozdział autorka zgrabnie wplata własne doświadczenia, podsuwa analogie, które rezonują głęboko z tym, jak działają nasze umysły, i ukazuje perspektywę, którą większość ludzi pomija. To, co naprawdę wyróżnia tę książkę, to jej modułowa konstrukcja: każdy rozdział jest doskonale samodzielny i doskonale zaspokaja nasze (moje) potrzeby.

– **RON CAPALBO**, trener i adwokat ADHD

ADHD

ODKRYJ SWOJĄ SUPERMOC

MEREDITH CARDER

ADHD

ODKRYJ SWOJĄ SUPERMOC



**Od chaosu
do kreatywności**

Praktyczne ćwiczenia,
które pomogą ci
zaakceptować siebie
i skutecznie wykorzystać
swoje mocne cechy

vital
GWARANCJA ZDROWIA



REDAKCJA: Małgorzata Lipska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Sylwia Gil

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8272-879-8

Tytuł oryginału: *It All Makes Sense Now:
Embrace Your ADHD Brain to Live a Creative and Colorful Life*

IT ALL MAKES SENSE NOW
Copyright © 2024 by Meredith Carder
Originally published in 2024 by Hay House LLC

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2024
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietytyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/wydawnictwovital

vital
GWARANCJA ZDROWIA

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

*Dla wszystkich, którym powiedziano,
że mówią za dużo i bujają w obłokach –
niech wasze głosy zostaną usłyszane
a wasze marzenia się zrealizują.*

SPIS TREŚCI

	<i>Wprowadzenie</i>	11
Rozdział 1	Dysregulacja uwagi	17
Rozdział 2	Hiperaktywność	29
Rozdział 3	Impulsywność	39
Rozdział 4	Pamięć robocza	49
Rozdział 5	Wyzwania związane z postrzeganiem i zarządzaniem czasem	57
Rozdział 6	Nadmierna stymulacja	69
Rozdział 7	Niedostateczna stymulacja	79
Rozdział 8	Nieprawidłowe funkcjonowanie motywacji	89
Rozdział 9	Dysregulacja emocjonalna	101
Rozdział 10	Ruminacje	111
Rozdział 11	Problemy ze snem	119
Rozdział 12	Myślenie „wszystko albo nic”	129

Rozdział 13	Problemy z żywnością i odżywianiem	139
Rozdział 14	Zagadnienia dotyczące zarządzania finansami	149
Rozdział 15	Dysforia emocjonalna (RSD)	157
Rozdział 16	Zadowalanie innych	167
Rozdział 17	Toksyczny perfekcjonizm	177
Rozdział 18	Maskowanie	187
Rozdział 19	Chroniczne przytłoczenie	197
Rozdział 20	Wypalenie ADHD	211
Rozdział 21	Porzucanie celów	223
	<i>Przemyślenia podsumowujące</i>	<i>235</i>
	<i>Przypisy końcowe</i>	<i>237</i>
	<i>Podziękowania</i>	<i>241</i>
	<i>O Autorce</i>	<i>243</i>

WPROWADZENIE

Teraz wszystko rozumiem

Myślałam, że wiem, jak wygląda ADHD, ale nie pasowałam do profilu. Moje życie trzydziestokilkuletniej mamy w niczym nie przypominało obrazu ADHD, który miałam w głowie. Był to bowiem obraz chłopca, który nie mógł usiedzieć spokojnie w klasie. Jasne, miałam problemy z organizacją, motywacją i zaangażowaniem, ale myślałam, że to tylko wady charakteru, które umiejętnie ukrywałam.

W rzeczywistości udało mi się przekonać tak wielu ludzi, że posiadam te wszystkie cechy, że jednym z największych lęków było ujawnienie moich wad. Potem nadszedł dzień, kiedy musiałam wypełnić papiery do oceny neuropsychologicznej mojej córki. Gdy odpowiadałam na różne pytania dotyczące jej problemów ze skupieniem, hiperaktywnością, impulsywnością, motywacją i nie tylko, zauważyłam, że to samo mogę powiedzieć o sobie. Zaciekawilo mnie to i po raz pierwszy zaczęłam się zastanawiać: „Czy ja też mogę mieć ADHD?”.

Mogłabym to nazwać momentem „czerwonego światelka”, ale to wydaje się zbyt proste. Czułam się bardziej, jakbym mieszkała w tajemniczej starej rezydencji, w której światła były celowo przyciemnione. Za każdym razem, gdy czytałam coś nowego

o ADHD, było to jakby ktoś wbiegł do kolejnego pokoju, o którego istnieniu nie wiedziałam, i zapalił światła z pełną mocą. Gdy każdy z tych pokoi został już oświetlony, po raz pierwszy poczułam, że moje życie zaczyna nabierać sensu. Jasne światła sprawiły, że kurz i pajęczyny stały się trudniejsze do zignorowania, ale jednocześnie odkryły rzadkie piękno w architekturze, które wcześniej mi umykało. Wiedza o tym, że mam ADHD była potwierdzeniem, którego potrzebowałam, aby zaakceptować i zrozumieć ten niedoskonały, ale wyjątkowy dom.

Po tym początkowym objawieniu chłoniłam każdą informację, jaką mogłam znaleźć na temat ADHD. Czytałam posty na blogach, artykuły i dostępne na ten temat książki, ale wciąż czułam, że czegoś mi brakuje. Wiele z tych pozycji było natury klinicznej lub skupiało się na dzieciach. Kilka pozostawiło mnie nawet z miazdzącym uczuciem, że niektóre neurotypowe osoby postrzegają ludzi z ADHD jako ciężar lub problem wymagający rozwiązania.

Pragnęłam książki, która nie ignorowałaby ani nie unieważniała prawdziwych zmagania z ADHD, ale też dawała nadzieję, że mogę zaakceptować diagnozę i stworzyć bardziej autentyczne i spójne życie.

W końcu odnalazłam tę nadzieję, ale nie w artykule ani na półce z książkami o samopomocy. To było w rozmowach, którymi dzieliłam się z innymi w moim programie certyfikacji couchingu ADHD. Tym smutkiem podzieliłam się z kilkoma przyjaciółmi, odkrywając swoją diagnozę. Niektórzy mnie zaskoczyli, opowiadając swoje historie. Ta nadzieja wzrosła, kiedy zaczęłam publicznie dzielić się informacjami o ADHD na Instagramie. Byłam zszokowana tym, jak szybko mój strach przed osądem i trollami został zastąpiony głębokim poczuciem uznania i wdzięczności.

Miałam zaszczyt uczestniczyć w niezliczonych rozmowach z osobami z ADHD w każdym wieku i z całego świata.



Rozdział 1

DYSREGULACJA UWAGI

Nigdy nie zapomnę dnia, w którym przeczytałam statystyki, że nastoletni kierowcy z ADHD są o 36 procent bardziej narażeni na wypadek samochodowy. To była przerażająca statystyka dla matki dziecka z ADHD, ale także przyniosła mi dziwną ulgę. W końcu wiedziałam, skąd biorą się moje problemy za kierownicą.

Uczucie lęku, a jednocześnie zrozumienia przywołało wspomnienie z czasów, gdy miałam 17 lat. Pamiętam, jak czekałam aż moi rodzice wrócą do domu po weekendzie spędzonym poza domem. Godziny wydawały się dniami, a myśli zdominowało oczekiwanie, jak zareagują na moją najnowszą spektakularną wpadkę.

Wiedziałam, że będą chcieli wiedzieć, jak udało mi się poprzedniej nocy wjechać nowiutkim minivanem mojej mamy w znak McDonald's dla zmotoryzowanych. Tak jak chcieli wyjaśnienia, dlaczego doszło do dwóch poprzednich stłuczek. Albo dlaczego zostałam zatrzymana trzy razy w ciągu miesiąca za to,

że zapomniałam włączyć światła. Albo dlaczego ciągle zamykałam kluczyki w samochodzie.

Wyjaśnienie, którego szukali, dla mnie również było zagadką. Dlaczego nie mogłam się pozbierać za kierownicą? Może po prostu byłam zbyt towarzyska. To była oczywista odpowiedź, ale nie wyjaśniała, dlaczego połowa tych wpadek miała miejsce, gdy byłam sama w samochodzie. Czy to zwykła nieostrożność? W końcu byłam nastolatką i wszyscy lubili mówić nam, jacy jesteśmy nieodpowiedzialni. To też nie było do końca w porządku. Jeśli tak rzeczywiście było, to dlaczego czułam się tak zdruzgotana kosztami i niedogodnościami spowodowanymi przez te wypadki?

Zadawałam sobie takie pytania bez odpowiedzi przez wiele godzin, a tymczasem rodzice w końcu wrócili.

– Mamo, tato, proszę, nie znenawidźcie mnie, ale nawaliłam – wyrwało mi się z ust, gdy tylko weszli do domu.

– Wczoraj wjechałam w znak McDonald’s dla zmotoryzowanych.

– Czekaj... co? Znak McDonald’s dla zmotoryzowanych? – zapytała moja mama. – Jak to w ogóle możliwe?

Moja mama była zła i sfrustrowana, a tata zareagował bardziej subtelnie, co mogłam zinterpretować tylko jako rezygnację i rozczarowanie. Jego reakcja zaboląła mnie o wiele bardziej niż emocjonalny wybuch mamy.

– Meredith – powiedział – będziesz musiała nauczyć się jak być uważną, jeśli zamierzasz dalej prowadzić.

Wiedziałam, że ma rację. Po prostu nie miałam pojęcia, jak to zrobić. Starałam się uważać. Naprawdę bardzo się starałam, ale to nie zapobiegało tego typu incydentom.

Kiedy patrzę wstecz na mój sposób prowadzenia pojazdu przez pryzmat diagnozy ADHD, wszystko staje się jasne. Osoby z ADHD mają problem z regulacją uwagi, a prowadzenie

samochodu wymaga dużego skupienia. Po pierwsze, trzeba wykonać kilka zadań w odpowiedniej kolejności, aby uruchomić samochód. Następnie trzeba przetworzyć wskazówki mówiące jak dotrzeć do miejsca docelowego, jednocześnie poruszając się w ruchu ulicznym i próbując wyciszyć inne czynniki rozpraszające. Biorąc pod uwagę wszystkie te aspekty, nic dziwnego, że jazda samochodem jest dla mnie wyjątkowo trudna.

Z wiekiem i zdobywaniem doświadczenia za kierownicą mój niepokój związany z jazdą nieco się zmniejszył. Mój mózg lepiej koncentrował się w takich sytuacjach, a postęp technologii przyniósł pewną ulgę. Światła, które włączają się automatycznie, kamery cofania i wskazówki GPS odciążyły moją uwagę. Jednak do dziś często czuję się wyczerpana po całym dniu jeżdżenia z miejsca na miejsce. Nie mogę tego naprawić, ale mogę wykorzystać moją świadomość, by zapewnić sobie energię psychiczną do skupienia się, kiedy jestem za kierownicą.

Skupienie i uwaga są trudne dla osób z ADHD, ale im lepiej rozumiemy objawy, tym lepiej możemy zorganizować nasze życie w taki sposób, by nie sprawiać wrażeń, jakbyśmy każdego dnia zmagali się z niewidzialną siłą w naszym umyśle.

DLACZEGO ADHD TO ZNACZNIE WIĘCEJ NIŻ „DEFICYT” UWAGI

Chciałabym spotkać się z grupą osób z ADHD i porównać notatki na naszych kartach z opiniami szkolnymi. Założę się, że zobaczylibyśmy: „Potrafi skupić się na zadaniach, kiedy tego chce, ale jest niekonsekwentny” lub „Jest bystry, ale musi wytrwale pracować”, „Ma duży potencjał, ale nadal robi proste błędy”. Spodziewałabym się znaleźć komentarze przedstawiające dziecko, które ma

zdolność do skupienia się, ale tylko w pewnych sytuacjach, a nie wpisy o „deficycie uwagi”. Te „kłopotliwe” dzieci wyrastają na dorosłych, którzy zastanawiają się, dlaczego jednego dnia mogą spędzić w skupieniu 12 godzin na zadaniu, a następnego dnia czuć się całkowicie niezdolnymi do niczego. Nikt nie podejrzewa u nich ADHD. W końcu dlaczego ktoś skupiony przez wiele godzin na zadaniu, miałby mieć „deficyt uwagi”?

Jedną z pierwszych rzeczy, które musimy zrozumieć na temat ADHD, jest to, że połączenie słów „uwaga” i „deficyt” w nazwie zaburzenia może być dla większości z nas nieprecyzyjne. Gros z nas opisać się raczej jako osoby z nadmiarem uwagi niż jej niedoborem. Często mamy napływ szybko przepływających myśli, które kradną nasze skupienie i tworzą wrażenie marzeń na jawie lub rozproszenia. Być może bardziej trafnym sposobem byłaby „dysregulacja uwagi”. Innymi słowy, częściej mamy trudności z kontrolowaniem lub kierowaniem naszą uwagą. W rezultacie stajemy przed ciągłym wyzwaniem, jakim jest przekierowywanie naszej uwagi z powrotem na wykonywane zadanie.

– Dysregulacja uwagi jest jak milion myśli (jestem tylko lekko hiperboliczna) próbujących przedrzeć się przez obwód – mówi Kim z mojej społeczności. – Niektóre istotne, większość nieistotnych, niektóre ważne, niektóre poboczne, niektóre totalnie bezsensowne, a wszystkie przychodzą tak szybko, że nie jestem w stanie ich posortować ani nadać im priorytetów.

To monumentalne zadanie staje się jeszcze trudniejsze, jeśli czynność jest przyziemna lub powtarzalna. Nasze mózgi są naturalnie przystosowane do poszukiwania zainteresowań. Kiedy jesteśmy zmuszeni do angażowania się w działania, które są sprzeczne z tym, czego poszukuje nasz mózg, trudno jest pozostać przy wykonywanym zadaniu. Ta ciągła walka o przekierowanie uwagi może być przytłaczająca i wyczerpująca. Potrzeba ciągłego

skupienia pomaga wyjaśnić, dlaczego tak wiele osób z ADHD czuje się bardziej psychicznie wyczerpanych niż ich neurotypowi rówieśnicy po dniu jazdy samochodem lub stałej aktywności w miejscu pracy.

Inną pozornie paradoksalną cechą ADHD i uwagi jest to, że wielu z nas często popada w stan głębokiego skupienia, który może wydawać się niemal nieprzenikniony. Ten stan jest określany jako hiperkoncentracja. Kiedy osoba z ADHD jest skoncentrowana, może niemal czuć się tak, jakby wszystko wokół przestało istnieć z wyjątkiem obiektu jej uwagi.

Szczekający pies, którego nie można uciszyć, staje się prawie niezauważalny, podczas sprzątania kuchni. Hiperkoncentrowana osoba z ADHD może również sprawiać wrażenie skupionej na rozmowie toczącej się wokół niej. Może kiwać głową i mówić „mm-hmm” przez całą dyskusję z partnerem, ale ponieważ była skoncentrowana na czymś innym, później nie będzie pamiętać, że rozmowa w ogóle miała w miejsce.

Nie jest niczym niezwykłym, że osoby z ADHD cieszą się intensywnymi okresami kreatywności i produktywności, które mogą wynikać z okresów hiperkoncentracji. Wiele osób opisuje stan hiperkoncentracji jako uczucie przepływu, które pozwala im realizować innowacyjne, kreatywne projekty lub zanurzyć się w obszarach swoich zainteresowań. Potrafią osiągnąć więcej w krótkim czasie niż ich neurotypowi rówieśnicy, często uzyskując imponujące wyniki. Dla wielu osób z ADHD jest to stan, którego starają się często doświadczać. Należy jednak wiedzieć, że doświadczenie jego darów, może wiązać się z kosztami.

Przełamanie hiperkoncentracji może być bardzo bolesne. Wiele osób z ADHD zgłasza uczucie skrajnej drażliwości i frustracji, gdy zmusza się je do przekierowania uwagi. Bardzo często też przegapiamy ważne spotkania lub zobowiązania z powodu

nadmiernego skupienia. Może to przyczynić się do poczucia, że czas stoi w miejscu, a my tracimy z oczu obowiązki, które mamy w ciągu dnia. Jako matce nierzadko zdarzało mi się pracować nad projektem, w czasie gdy moje dzieci były w szkole, i nie zauważyć, że powinnam już wyjść z domu, aby je odebrać.

Hiperkoncentracja nie tylko wpływa na nasze życie zawodowe i osobiste, ale może również wpływać na nasze zdrowie fizyczne. Kiedy jesteśmy skoncentrowani, możemy stać się mniej świadomi biologicznych wskazówek, aby pić wodę, spać lub jeść (patrz rozdział 13, by poznać sposoby radzenia sobie z wyzwaniami żywieniowymi). Może to prowadzić do wielu komplikacji. Niektórzy pomijają posiłki przez dłuższy czas. Są zbyt pochłonięci projektem, aby zauważyć głód i zadbać o jego zaspokojenie. Dopiero gdy w końcu przestają się skupiać, zauważają ból głowy i czują taki głód, że zjedliby od razu całą zawartość spiżarni. Dla innych może to oznaczać pracę do wczesnych godzin porannych i ignorowanie potrzeby snu. Te skrajności często prowadzą do ogromnych spadków energii, które nazywam „kacem hiperkoncentracyjnym”. Po wyciszeniu naszych potrzeb energetycznych często przez długi czas płacimy za to cenę w postaci dni straconych z powodu potwornie niskiego poziomu energii i braku skupienia.

Na szczęście możemy nauczyć się umiejętności, które łagodzą wpływ naszych wyjątkowych stanów uwagi na nasze życie oraz wypracować nawyki, które pomogą nam tę uwagę regulować.

STRATEGIE POPRAWY UWAGI I SKUPIENIA

Jeśli trudno ci regulować swoją uwagę, wypróbuj następujące narzędzia, pomogą ci one się skupić, gdy tego potrzebujesz. Przedstawię również kilka strategii, dzięki którym będziesz lepiej

zarządzać hiperkoncentracją. Choć możesz uważać to za stan preferowany, warto wiedzieć, jak go przerwać, gdy trwa zbyt długo, aby zadbać o inne potrzeby i obowiązki. Bez takich narzędzi, skupienie przyniesie więcej szkody niż pożytku.

Zidentyfikuj okresy dnia, w których twój mózg pracuje z łatwością

Każdy z nas ma pory dnia, w których łatwiej nam utrzymać skupienie. Być może już intuicyjnie wiesz, kiedy występuje to u ciebie, ale jeśli nie, poświęć trochę czasu na przesledzenie i zidentyfikowanie swoich schematów. Zapisz czas rozpoczęcia zadania i czas jego zakończenia. Zanonotuj, czy twój umysł często błądzi, czy też jesteś w stanie się skoncentrować. Rób to przez kilka dni, aby określić godziny, podczas których osiągasz optymalny stan skupienia. Następnie o tej porze dnia świadomie wybieraj zadania, które wymagają najwyższego poziomu koncentracji. Z kolei łatwiejsze do zainicjowania i krótsze do wykonania zadania rób w czasie innym niż twoje optymalne punkty skupienia. Kiedy potrafimy dostosować nasze harmonogramy do pór dnia, doświadczamy mniejszego zmęczenia psychicznego.

Wykonuj ćwiczenia fizyczne

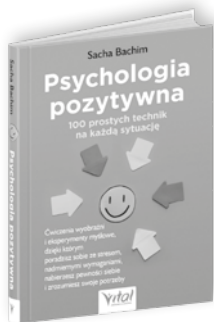
Ćwiczenia fizyczne są skutecznym narzędziem zwiększającym koncentrację u osób z ADHD. Potwierdzają to badania. Uwalniają one również substancje chemiczne zwane neuroprzekaznikami, takie jak dopamina i serotonina. Zaplanuj ćwiczenia w porach dnia, kiedy musisz być najbardziej skoncentrowany. Wiele osób z ADHD zgłasza, że poranne sesje ćwiczeń sercowo-naczyniowych pomagają im rozpocząć dzień z impetem i zwiększoną zdolnością do skupienia uwagi. Krótka sesja ćwiczeń w przerwie może być również świetnym sposobem na zwalczenie popołudniowego spowolnienia.

❖ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ❖

www.wydawnictwovital.pl

PSYCHOLOGIA POZYTYWNA – 100 PROSTYCH TECHNIK...

Sacha Bachim

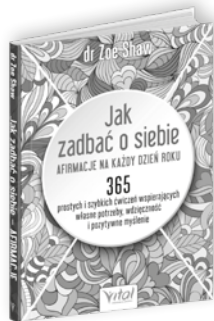


Poznanie siebie i swoich potrzeb, zrozumienie uczuć, pokonanie niepokoju, stanów lękowych i depresji, odnalezienie motywacji na ścieżce rozwoju osobistego, wyznaczanie właściwych celów. Te i wiele więcej korzyści możesz osiągnąć już teraz! Wystarczy, że wykorzystasz prezentowane w tej książce techniki i ćwiczenia z psychologii pozytywnej. Autor prezentuje aż 100 różnych technik na każdą życiową sytuację. Wykorzystasz je, szukając doskonałego sposobu na stres, który zabiera ci zdrowie. Albo kiedy nie możesz poradzić sobie ze strachem czy obsesyjnymi myślami. Psychologia pozytywna

pomoże ci też w zwiększeniu poczucia własnej wartości i samoakceptacji. Choć ćwiczenia oparte są na naukowych metodach, opisano je w lekki i zabawny sposób. Pozytywna psychologia – pozytywne życie.

JAK ZADBAĆ O SIEBIE – AFIRMACJE NA KAŻDY DZIEŃ ROKU

dr Zoe Shaw



Najlepsze, co możesz dla siebie zrobić, to... zadbać o siebie. Zadbać o swoje samopoczucie, pewność siebie, pozytywne myślenie, poczucie własnej wartości, relaks i rozwój duchowy. Ta książka to swojego rodzaju terapia, która przeprowadzi cię przez 365 dni roku. Każdy dzień przyniesie ci refleksję, inspirujący cytat, ćwiczenie mindfulness lub afirmację na dobry dzień. Codziennie rano przeczytaj wpis i żyj nim z intencją i celem przez cały dzień. Odkryj ćwiczenia, które nie tylko wypełnią cię pozytywną energią, ale zwrócą również uwagę na to, że jesteś wystarczający. Praktykuj wdzięczność, zaprojektuj tablicę marzeń, koloruj, zrób jednodniowy informacyjny detoks, rozładuj poczucie winy, wybierz inną drogę do pracy. To tylko kilka przykładów ćwiczeń, które sprawią że to będzie twój rok!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

JAK WYZNACZAĆ ZDROWE GRANICE

Chase Hill



Jak stawiać granice w relacjach międzyludzkich? Dlaczego odczuwamy negatywne emocje i poczucie winy, gdy powiemy stanowcze „nie”? Na te i inne pytania odpowiada w tej książce Chase Hill, certyfikowany specjalista od interakcji społecznych. W publikacji znajdziesz plan i strategię, dzięki którym twoje poczucie własnej wartości, świadomość i motywacja do działania znacząco wzrosną. Dowiesz się, jak uwolnić się od toksycznych osób i negatywnych emocji, dzięki czemu poprawisz zdrowie i zbudujesz silne poczucie własnej wartości. Poznasz 7 kluczowych pytań, które nie tylko pomogą ci odkryć siebie na nowo, przyniosą ci też korzyści na ścieżce rozwoju osobistego. Dodatkowo przeprowadzisz prosty emocjonalny detoks, który jest dobrym sposobem na stres i poczucie niepokoju. Zdrowe granice – klucz do zdrowych relacji

TRENING UWAGAŃNOŚCI...

Peter Beer



Czy lęk i stres przytłaczają cię na co dzień? Czujesz, że ataki paniki i niepokój ograniczają twoją pewność siebie? Dzięki Autorowi tej książki, który sam doświadczył trudności z depresją i stanami lękowymi, odkryjesz skuteczny program przeciwlękowy. Przez lata zmagał się on z kołataniem serca, dusznościami i bezsennością, ale dopiero zrozumienie, że ignorowanie lęku nie prowadzi do uzdrowienia, skłoniło go do działania. Teraz, dzięki medytacji mindfulness, ćwiczeniom oddechowym i terapii uważności, proponuje ci skuteczną drogę do pokonania lęków. Praktyczne techniki oparte na solidnych podstawach naukowych pomogą ci nie tylko w chwilach kryzysu, ale także na zadbać o twój spokojny umysł i nauczą, jak radzić sobie ze stresem. Odzyskaj kontrolę nad swoimi emocjami i przekonaj się jak skutecznie poradzić sobie z lękiem i stresem.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❧ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

POKONAJ TRAUMY Z DZIECIŃSTWA

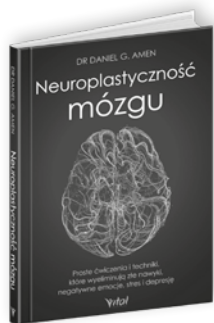
Anna Runkle



Zmagasz się z traumami z dzieciństwa lub objawami zespołu stresu pourazowego (PTSD)? Odzyskaj kontrolę nad emocjami i popraw swoje zdrowie psychiczne dzięki technikom samoregulacji emocji i metodom self-reg opartym na neuronauce i neuroplastyczności. Ta książka pomoże ci zredukować stany lękowe, depresję i niepokój, a także lepiej radzić sobie ze stresem. Odnajdziesz spokój i odzyskasz kontrolę nad twoim życiem. Osiągniesz samoakceptację i lepsze relacje z bliskimi. Dzięki prostym ćwiczeniom poprawisz poczucie własnej wartości, zrozumiesz, jak działa psychosomatyka ciała, rozwiniesz świadomość siebie i osiągniesz spokój, prowadzące do rozwoju osobistego i realizacji marzeń. Pokonaj traumy z dzieciństwa i osiągnij emocjonalną równowagę.

NEUROPLASTYCZNOŚĆ MÓZGU

dr Daniel G. Amen



Pewnie codziennie dbasz o swój wygląd. Być może uprawiasz też sport, by zapewnić sobie dobrą kondycję. Ale czy wiesz, jak ćwiczyć i dbać o mózg? Zapewne nie. A przecież ten organ jest twoim osobistym centrum dowodzenia. Najwyższa więc pora zatroszczyć się także o niego. Niniejsza książka przybliży ci najnowsze osiągnięcia neuronauki w zakresie neuroplastyczności mózgu. Czym jest neuroplastyczność? Adaptacją mózgu do zmian. W książce tej znajdziesz techniki i ćwiczenia, które pozwolą ci przemodelować własny mózg. Dzięki temu wzmocnisz swoje zdrowie i rozwój osobisty. Wpłyniesz na poprawę pamięci i odkryjesz skuteczne sposoby na stres. A jeśli cierpisz na depresję, stany lękowe czy chroniczny niepokój, otrzymasz narzędzia do poprawy swojego zdrowia. Jak ćwiczyć i dbać o mózg, by cieszyć się zdrowiem i szczęściem.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).
Masz chęć pomagania sobie i innym.
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymaś z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Białystok, Warszawa, Katowice





ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Książki o zdrowiu i odchudzaniu

•
Medycyna naturalna

•
Zioła, nalewki

•
Publikacje o zdrowym odżywianiu

•
Lampy solne, dyfuzory

•
Produkty prozdrowotne

•
E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl
tel. 85 654 78 35





Meredith Carder to doświadczona terapeutka specjalizująca się w pracy z dorosłymi z ADHD. Pomaga pacjentom zrozumieć i akceptować swoje wyzwania. Skupia się na rozwijaniu mocnych stron osób z ADHD, wierząc, że to zaburzenie może być źródłem twórczości i kreatywności.

Myślisz, że jesteś nieodpowiedzialny,
ponieważ często zmieniasz pracę? A może po prostu łatwo
angażujesz się w nowe projekty i szybko adaptujesz do zmian?

Uważasz, że jesteś zbyt wrażliwy?
Może to empatia i intuicja, o której inni mogą jedynie pomarzyć?

Dzięki tej książce:

- Zrozumiesz, jak ADHD wpływa na twoje codzienne funkcjonowanie, dzięki czemu łatwiej będzie ci opanować chaos w twoim życiu.
- Odkryjesz swoje mocne strony, które wynikają z ADHD, i dowiesz się, jak przekształcić je w życiowe atuty.
- Poprawisz umiejętności radzenia sobie z emocjami i stresem, stosując sprawdzone sposoby i techniki relaksacyjne.
- Zaczyniesz w pełni akceptować siebie i swoje ADHD, poczujesz większą pewność siebie i spokój w życiu codziennym.
- Otrzymasz konkretne narzędzia do zarządzania codziennymi wyzwaniami, takimi jak impulsywność, nadmierna aktywność czy trudności z organizacją.

**Odkryj swoje wyjątkowe zdolności
i w pełni wykorzystaj swój potencjał**

Patroni:

