

Terry Matlen

KRÓLOWA ROZPROSZEŃ

Jak porządkować
życiowy chaos



Przełożyła
Karolina Socha-Duśko

Originally published under the title:
*The Queen of Distraction: How Women with ADHD
Can Conquer Chaos, Find Focus, and Get More Done.*

Copyright © 2014 by Terry Matlen and New Harbinger
Publications, 5720 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609.
All rights reserved

Copyright for this edition © Wydawnictwo WAM, 2024

Opieka redakcyjna: Agnieszka Mazur
Redakcja: Klaudia Bień
Korekta: Monika Łojewska-Ciępka, Magdalena Koch
Projekt okładki: Marcin Jakubionek
Skład i łamanie: Karolina Korbut

Pamiętaj! Książka to bardzo ważne wsparcie,
ale nie zastąpi terapii czy pomocy specjalisty.

e-ISBN 978-83-277-3766-3

MANDO
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków
tel. 12 62 93 200
www.mando.pl

DZIAŁ HANDLOWY
tel. 12 62 93 254-255
e-mail: handel@wydawnictwomando.pl

Druk i oprawa: LEYKO Sp. z o.o. • Kraków

Publikację wydrukowano na papierze Ecco Book 70 g vol. 2.0
dostarczonym przez Antalis Poland Sp. z o.o.

Spis treści

	Przedmowa	5
	Podziękowania	9
ROZDZIAŁ 1	Czym w ogóle jest ADHD?	13
ROZDZIAŁ 2	Moje życie jest pogrzebane pod jednym z tych stosów	27
ROZDZIAŁ 3	Wiadomość z ostatniej chwili! Kobieta wybuchła w dziale z fajerwerkami!	57
ROZDZIAŁ 4	Odliczanie do katastrofy!	83
ROZDZIAŁ 5	Ciuchowstręt	109
ROZDZIAŁ 6	Kiedy mama ma ADHD	131
ROZDZIAŁ 7	Dla miłości	155
ROZDZIAŁ 8	Jestem taka wrażliwa. I co mi zrobisz?	183
ROZDZIAŁ 9	Hormonalne góry, dołki i fale	205
ROZDZIAŁ 10	Ciężka praca nad pracą	227
ROZDZIAŁ 11	Jak ułożyć tę układankę	251
	Literatura	273