

Dekalog ADHD-owca (by Verova)

Jak sobie radzić z ADHD?

O czym pamiętać?

1.Co masz zrobić dziś- zrób natychmiast.

Za dwie minuty na bank wyleci Ci z głowy. Dotyczy to tylko tych rzeczy, które są istotne, zapominaj jak najszybciej o rzeczach nieistotnych, albo w danej chwili mniej ważnych.

2.Myślę, więc się rozpraszam.

Staraj się ograniczyć swoje myślenie, niezależnie od tego jakby genialne nie było - i tak nigdy nie starczy Ci cierpliwości, żeby to spisać lub zrealizować. Myśl tylko o tym, co w danej chwili najważniejsze, ćwicz się w koncentracji, (ale niech ćwiczenia nie zajmą całego twojego czasu!).

3.Łap dwie sroki za ogon, bo tyle masz rąk, ale trzeciej ręki to już nie masz.

Jak Cię nudzi jedno zadanie, i czujesz że się rozpraszasz, wstań od stołu i zrób coś innego, ale tylko coś istotnego. Zamiast pogrążyć się w przyjemnych marzeniach, względnie ponurym dołowaniu się („Nie mogę tego zrobić.") wykorzystaj czas pozytywnie na inne dobre działanie.

4.Sklerozą nie boli, ale zazwyczaj jest brzemienna w negatywne skutki,.

Dlatego staraj się ją wyeliminować, choćby poprzez robienie (i czytanie!) notatek, albo natychmiastowe działanie (przykazanie 1).

5. Praktyka czyni mistrza, lecz nie z ADHD-owca .

Dlatego nie trać czasu na uczenie się rzeczy, których nie potrafisz robić dobrze, a wykorzystaj czas na robienie tego, co Ci naprawdę świetnie idzie.

6. Talenty zakopane w ogrodzie z pewnością same się nie rozmnożą.

Nie masz co nawet liczyć na to, że ktoś ci je da w prezencie. Jedyne, co możesz zrobić, to ruszyć na wielką wyprawę w głąb siebie i je odkryć. Jeśli nawet nic ci w życiu nie wychodzi, masz co najmniej jeden talent, a to już szansa na początek dobrej inwestycji. Co z tym zrobisz, zależy od Ciebie. Czy do końca życia dasz się wyrzucać z kolejnej roboty, czy weźmiesz inicjatywę we własne ręce, zdobędziesz się na trochę wysiłku i otworzysz dokładnie ten "biznes", do którego jesteś powołany?

7. Nudzą się głupcy, lecz nie ADHD-owcy.

Zapewne masz wysokie IQ; wykorzystaj to, zamiast się frustrować tym, że nikt Cię nie rozumie, nie docenia, że się starasz, ale Ci nie wychodzi - znajdź w Sobie to, co dobre, mocne, to, co Cię motywuje, wręcz podnieca i wokół tego zbuduj swój świat. Natychmiast się okaże że nie jesteś głupcem, ale bardzo ciekawym i wartościowym człowiekiem.

8. Kochaj siebie samego jak kochasz bliźniego.

Twoje zewnętrzne środowisko i tak dołuje Cię w wystarczającym stopniu, a ilość poniesionych w życiu porażek przekracza wszelkie dopuszczalne normy. Kochaj i akceptuj siebie, bo masz wszelkie dane do przekształcenia się w czarownika, malkontenta i sceptyka nienawidzącego siebie i świata. W miłości do siebie pamiętaj jednak o swoich wadach, i ćwicz się w ich zwalczaniu.

9. Prawdziwych przyjaciół poznaje się w biedzie.

ponieważ ty nieustająco jesteś w biedzie, nie obrażaj się na swoich najbliższych, jeśli już im ręce opadają, tylko poszukaj innego adhdowca (świat jest ich pełen), bo ten - choć ci nie pomoże - to cię zrozumie. Jeśli poczujesz się rozumiany i akceptowany, z całą pewnością samodzielnie pokonasz najgorszego smoka - w końcu nie brak Ci werwy i zdolności.

10. Wiara czyni cuda, a nadzieja matką głupich i ADHD-owców.

Zawsze, kiedy przez swoje ADHD zrobisz coś strasznie głupiego, nie popadaj w doły; nic Cię bardziej i na dłużej nie rozproszy, niż. myślenie o tym, jak wielkim jesteś nieudacznikiem i tumanem. Pomyśl: "Cholerne ADHD, ssstrasznie szkoda, taką szansę zaprzepaściłem!"; i idź dalej, zrób coś pozytywnego, zamiast doprowadzić do

Dekalog ADHD-owca

Wpisany przez Verowa

zaprzepaszczenia kolejnej szansy - z ADHD da się żyć, musisz tylko w to uwierzyć, i -
najważniejsze - nie poddawać się!