

ADHD

IL MANUALE DELLE ISTRUZIONI PER MENTI A+++

Guida pratica per convivere con l'ADHD nell'età adulta
che avresti voluto ricevere il giorno della diagnosi

LAURALIS FAGE

TOGETHER

Una breve lettera al lettore

Se hai aperto questo libro, probabilmente non stai cercando un'altra definizione dell'ADHD. Stai cercando qualcosa che ti aiuti ad affrontare la giornata.

Forse ti hanno detto che sei distratto, disordinato o inconcludente. Forse hai provato agende, applicazioni e regole perfette, scoprendo poi che la perfezione dura meno della batteria del telefono.

Qui non troverai un trattato medico né formule miracolose. Troverai situazioni riconoscibili, strumenti pratici e un linguaggio diretto. Potrai leggere il manuale dall'inizio oppure aprirlo proprio nel punto in cui ti serve.

Una Ferrari con i freni capricciosi... un Alter Ego che prende il volante... una Kryptonite che sussurra che non sei abbastanza... e alcune Angels energetiche pronte a entrare in scena.

L'obiettivo non è trasformarti in una persona diversa. È aiutarti a lavorare con il tuo cervello, invece di combatterlo ogni giorno.

Benvenuto a bordo

“È intelligente, ma non si applica. Basterebbe un po' di organizzazione.” Se questa frase ti accompagna da anni, sai già quanto può pesare.

Tu ci provi. Compri l'agenda, scarichi l'applicazione, prepari una lista impeccabile. Poi arrivano un imprevisto, una notifica, un'idea improvvisa... e il piano perfetto diventa un costoso fermacarte.

La tua mente non è rotta. È veloce, associativa, sensibile agli stimoli e guidata dall'interesse. Il problema nasce quando tenti di costringerla dentro regole pensate per un funzionamento diverso.

Questo manuale parte da qui: meno giudizio, più conoscenza; meno teoria lasciata sulla pagina, più strumenti da provare nella vita reale.

Allaccia le cinture. Il viaggio comincia dalle situazioni che conosci già molto bene...

Ti è mai successo?

- Hai cinquanta schede aperte nella mente e non sai quale chiudere per prima...
- Devi uscire per una cerimonia: orari, vestiti, persone, rumori e paura di dimenticare qualcosa diventano un unico groviglio...
- A un pranzo di famiglia arriva la domanda che non volevi sentire: "Ma quel progetto, alla fine, l'hai terminato?"...
- Sei davanti al computer da venti minuti, immobile, mentre l'energia sembra essersi spenta senza preavviso...
- Rispondi tardi a un messaggio, arrivi in ritardo o ti senti osservato; le parole giuste arrivano soltanto quando la conversazione è già finita...

Nel manuale queste scene non restano problemi generici. Diventano piccole situazioni operative: cosa riconoscere, quale leva usare e come scegliere una risposta sostenibile...

Gli strumenti che incontrerai

Il Brain Dump

Quando tutto sembra urgente, serve liberare spazio prima ancora di organizzarlo...

I Timer Colorati

Non per controllare ogni minuto, ma per rendere visibile un tempo che spesso scompare...

Le Charlie's Angels energetiche

Tre interventi rapidi per quei momenti in cui il motore si spegne all'improvviso...

Il Do ut des e l'Alter Ego

Un patto più realistico con te stesso, con le relazioni e con ciò che puoi davvero sostenere...

Il Prontuario sociale

Pranzi, cerimonie, ritardi, critiche e domande scomode: risposte semplici per proteggere energia e autostima...

Non dovrai studiare questo libro. Dovrai usarlo.

Capitoli brevi, esempi riconoscibili, schede ed esercizi da adattare alla tua giornata.

Nessuna promessa impossibile. Una direzione concreta: smettere di considerare il caos una colpa e iniziare a comprenderne il funzionamento.

**Perché il tuo problema non è essere diverso.
È non aver mai ricevuto il manuale d'istruzioni
della tua Ferrari.**

Anteprima promozionale. Il volume ha finalità informative e di crescita personale e non sostituisce diagnosi, trattamenti o il parere di professionisti qualificati.