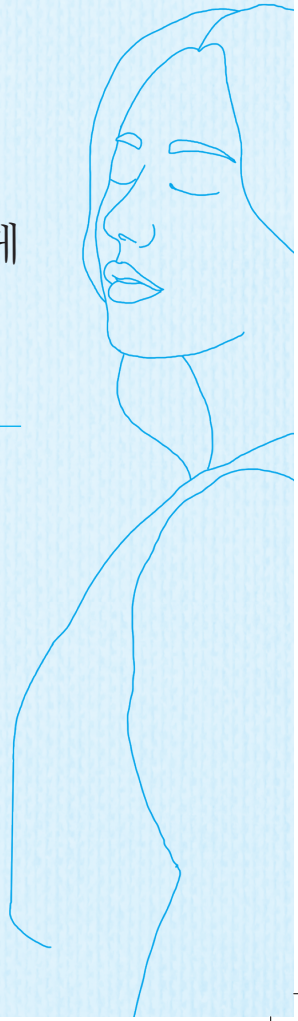
차례

- 역자 서문 _ 003
- 머리말 _ 007
- 독자에게 전하는 참고 사항 _ 011

제1부 더 용감하게

제1장 | 부족에 온 것을 환영한다: 다른 세상 만들기 / 025

함께 더 나은 / 026
ADHD 치료 재정의 / 028
치료의 진정한 '혁신적인' 목표 / 029
개와 가구만 수리가 필요하다 / 031
어쨌든 다르다는 것이 뭐가 그렇게 나쁘다는 것인가 / 033
다름에 대한 생각의 발생 기원 / 037
ADHD 수용하기 / 038



**제2장 | 용감하게 시작하라:
자신의 가치가 어려움과 어떻게 얽혀 있는지 자각하기 / 043**

어려움에서 당신의 핵심을 풀어내기 / 044
용감하게 살아남기: 풀기 전의 삶 / 045
자신의 신념을 자각하기 / 046
당신의 자기대화는 실제로 무엇을 말하고 있나 / 047
당신 정체성의 세 가지 요소 / 050
당신의 핵심 자기감 / 051
당신과 당신의 두뇌 / 051
당신과 세계 / 052
얽힘이 발생한 이유 / 052
얽힘 1: 수치심의 고리 / 052
얽힘 2: 고립과 은폐의 고리 / 053

**제3장 | 용감하게 발견하라:
다름에 대한 손상을 주는 메시지의 기원 발견하기 / 059**

보이지 않는 차이와 내면화된 메시지 / 060
당신 메시지 / 061
그녀 메시지 / 064
헉! 메시지 / 068
흡수된 메시지 / 072

**제4장 | 당신의 은폐에 맞서라:
숨게 만드는 여성에 대한 무언의 규칙 인식하기 / 079**

은폐의 원인과 대가 / 079
은폐의 형태 / 083
여성이 숨는 이유: 성별이 ADHD를 만나다 / 089
역할 및 규칙 / 090
성별과 ADHD의 교차점 / 091

규칙을 깨는 법 배우기 / 092
틀 깨기 / 097
깨진 기대에 대한 암묵적인 결과 / 098

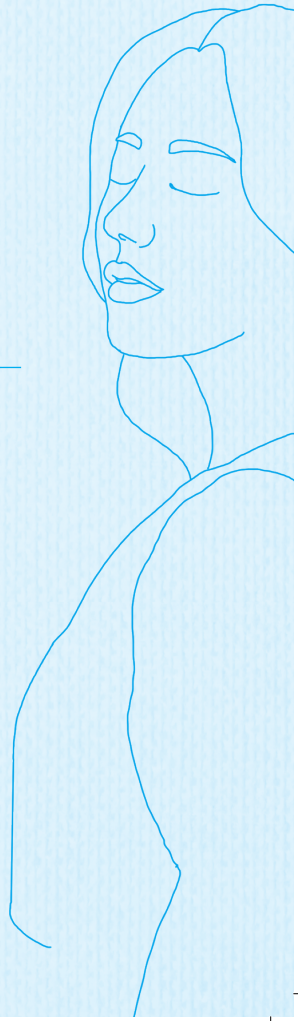
제2부 더 밝게

제5장 | 밝음에 적응하라: 가능성을 활용하기 / 105

새로운 꿈에 도전하기 / 107
희망과 꿈을 꾸미기 / 107
네 가지 유형의 꿈 / 109
꿈을 깨치는 자 혹은 꿈을 이루는 자 / 118
꿈을 깨치거나 이룰 수 있는 공간 발견하기 / 119
꿈을 깨치거나 이룰 수 있는 시간 발견하기 / 119
연결의 실마리를 따르기 / 121

제6장 | 온전함을 회복하라: 진정한 비전을 향해 나아가기 / 129

온전함으로 나아가기 / 131
전체 그림 채우기 / 132
미래를 향한 진정한 길 만들기 / 135
개인적인 사명: 가치 기반 / 136
비전 만들기 / 140
알고 보니 변화는 어렵다 / 143
자신의 저항을 인식하기 / 144
기본 설정을 재설정하기 / 147



제7장 | 있는 그대로 빛나라:
보이고, 들리고, 알려지는 것에 편안해지기 / 151

확장하기 / 152
ADHD를 가진 여성을 위한 독립 선언문 / 152
관계 확장하기 / 153
강점 확장하기 / 155
목소리 확장하기 / 156
꿈 확장하기 / 159
개인적인 공간 확장하기 / 160
자신의 가치 확장하기 / 163
지지 확장하기 / 165
디딤돌: 안락지대의 가장자리 식별하기 / 166
달콤한 장소를 찾아서 / 167
당신은 유능하다 / 168
당신의 가장자리 찾기 / 170
ADHD 전용 안락지대 / 171

제3부 더 과감하게

제8장 | 중앙 무대를 차지하라:
주의를 끌기 / 177

중앙 무대 차지하기 / 177
당신은 테이블에 앉을 가치가 있다 / 178
하지만 왜 그렇게 어려운가 / 179
주목을 받는 세 가지 방법 / 182
덜 수용적이 되라 / 182
당신의 목소리를 사용하라 / 184
더 눈에 띄게 되라 / 190

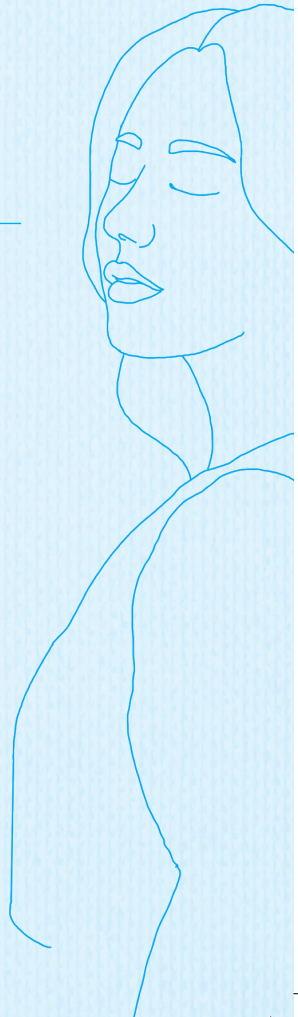
개방하기: 사람들과 연결되도록 하기 / 192
다른 사람에게 베풀기: 영향력 만들기 / 194

제9장 | 진실되게 행동하라:
적극적으로 진정한 자신이 되기 / 197

마음챙김의 진실함 / 198
알아차리기 / 199
거짓 징후 깨닫기 / 200
진실함의 징후 알아차리기 / 202
선택하기 / 207
자신을 드러내기를 선택하기 / 207
드러내지 않기: '나는 하지 않는 것을 선택한다'는 것은 강력한 태도이다 / 210
취합하기 / 212

제10장 | 행동의 실제 계획을 작성하라:
ADHD와 자아개념을 자신만의 독특한 삶에 통합하기 / 217

ADHD를 가지고 성공하는 방법: 교착시에 이것을 다시 보라 / 218
무엇이 효과적인지 평가하기 / 218
렌즈를 확인하라 / 222
창의적으로 되라 / 223
ADHD 지원 필수 사항 / 224
약물치료 / 224
환경에 적응하기 / 225
재조정 / 226
전략 / 227
예산에 대한 도움을 찾아보기 / 229
여성을 위한 적극적인 ADHD 소통 전략 / 230
나도 내가 엉망인 건 알지만, 당신이 뭔데 / 230
사실일 뿐입니다. 부인 / 230



네, 그리고 / 231
홍수가 나면 더 높은 곳을 찾으라 / 231
지원 / 232
강점 / 233
ADHD를 가진 통합적인 여성 / 233
이것을 기억하라 / 238

- 마무리 편지 _ 239
- 참고문헌 _ 245
- 찾아보기 _ 249