



## Viviendo con Mi TDAH

*Daniilo Schulz*

[Download now](#)

[Read Online](#) 

# Viviendo con Mi TDAH

*Danilo Schulz*

## **Viviendo con Mi TDAH** Danilo Schulz

Este libro te muestra qué ocurre con las personas que tenemos TDAH a lo largo de sus vidas. Sus experiencias, sus sentimientos, su relación consigo mismo y con los demás vistos desde un Psicólogo que tiene TDAH y que ha tomado en serio el tema por motivos personales y profesionales. Ya debes intuir que ese psicólogo soy yo.

Molesto por la enorme cantidad de material sobre el TDAH que lo muestra como un “mal” sin describir lo más importante que es “cómo realmente se siente vivir con TDAH, y qué pasa en detalle con la vida” opté por escribir este libro. En el interior expongo el TDAH desde una perspectiva humanizada, vivencial y aplicada a día a día. Además, incluyo varias pautas y formas para entrenar las cualidades TDAH.

El primer capítulo aborda la responsabilidad de tener TDAH, de hacerse cargo de uno mismo. Es una breve reseña respecto a que el TDAH no es una excusa barata para justificar lo injustificable, tal y como muchos lo hacen a sabiendas o sin darse cuenta.

En el segundo capítulo se señala lo básico, lo elemental que se debe conocer del TDAH: su biología. Redactado de manera simple y breve indica quién lo catalogó y medicó hasta las diferencias entre un cerebro con TDAH y uno “normal”. Algunas consideraciones del modelo comercial en la medicina, los síntomas que señalan los diagnósticos oficiales, y finalmente se describen la diferencias entre hablar de personas normales y hablar de personas saludables, algo que siempre hay que saber separar. Ah, y por supuesto el TDAH si existe... se explica la razón que de repente algunos comenzaron con la “historia” de que es inventado.

El tercero profundiza las cualidades del TDAH que más nos afectan en la vida y cómo sacarles provecho limitando su impacto negativo. Entre estas características está la capacidad que denomino “atención autoselectiva dinámica” (o “déficit atencional” para los que no logran ver las ventajas que este tipo de atención produce). La peligrosa combinación de frustración con ansiedad, y el optimismo natural de quienes tienen TDAH combinado con la potente energía y voluntad. Por supuesto, incluye el tema de la imprudencia involuntaria y nuestra arma secreta: “la empatía”. Una descripción de la gente con la que debemos tener cuidado debido a que el TDAH nos genera ciertas vulnerabilidades sociales, complementada con los 10 tipos de “gente tóxica”. Finalmente se describen algunas sugerencias respecto a cómo elegir a las personas para relacionarnos considerando el TDAH como una variable presente en la interacción.

El efecto del TDAH en las principales etapas de la vida lo vemos en el cuarto capítulo. La niñez, la familia y el colegio. La adolescencia con TDAH, terminando con la adultez y una observación para la vejez.

En el quinto capítulo se describen 5 tipos de parejas que pueden provocarnos daños afectivos debido a nuestras vulnerabilidades sociales. Se incluyen sugerencias para mejorar estas relaciones, y un contenido específico respecto al funcionamiento de las parejas en general, girando en torno a nuestro TDAH.

La corriente Posracionalista, una de las ramas nuevas de la Psicología nos muestra que hay 4 formas de ver la vida, esto es la manera como le damos sentido a las cosas y construimos nuestro mundo interno ¿Cómo se vive cada una de ellas con TDAH? Esto y más lo encuentras en el sexto capítulo.

## Viviendo con Mi TDAH Details

Date : Published August 9th 2015

ISBN :

Author : Danilo Schulz

Format : Kindle Edition 160 pages

Genre :

 [Download Viviendo con Mi TDAH ...pdf](#)

 [Read Online Viviendo con Mi TDAH ...pdf](#)

**Download and Read Free Online Viviendo con Mi TDAH Danilo Schulz**

---

## **From Reader Review Viviendo con Mi TDAH for online ebook**

**Srta. Sureda says**

VIVIENDO CON 4 IDIOTAS

---