

ADHDom: I wszystko w porządku!

Nagrane lekcje wideo (spis treści)

WSTĘP:

Lekcja 0. Zobacz, co czeka Cię w programie

Lekcja 1. Czy program działa, nawet gdy jestem mocno zagracona?

Lekcja 2. Pięć wskazówek na dobry start!

Lekcja 3. Pięć niewspierających przekonań i jak z nimi pracować?

Lekcja 4. Pięć wspierających przekonań i jak z nich korzystać?

KATEGORIA:

Lekcja 5. Czym jest kategoria?

Lekcja 6. Czy dziesięć kategorii to dużo czy mało?

Lekcja 7. Jaką kategorię wybrać na start?

ODGRACANIE:

Lekcja 8. Na czym tak naprawdę polega odgracanie?

Lekcja 9. Dlaczego odgracanie jest takie trudne?

Lekcja 10. Jak przygotować się do odgracania?

Lekcja 11. Od czego zacząć odgracanie?

Joanna Fajfer



OGARNIJ CHATĘ Z ADHD

ADHDom: I wszystko w porządku!

Nagrane lekcje wideo (spis treści)

METODY ODGRACANIA:

Lekcja 12. To Ci pomoże podjąć decyzję: "Moja liczba"

Lekcja 13. To Ci pomoże podjąć decyzję: "Moje pytania"

Lekcja 14. To Ci pomoże podjąć decyzję: "Zasada kontenera"

Lekcja 15. Metody liczbowe w odgracaniu

Lekcja 16. Metody czasowe w odgracaniu

Lekcja 17. Podsumowanie: Metody czasowe i liczbowe

Lekcja 18. Jak dobrze korzystać z body doublingu?

PRZYKŁADY ZE ZDJĘCIAMI

Lekcja 19. CASE STUDY: ekstremalne zagracenie

Lekcja 20. Koniec programu i co dalej?

**Lekcje są dostępne tylko w ramach programu
ADHDom: I wszystko w porządku!**

Joanna Fajfer



OGARNIJ CHATĘ Z ADHD