

Accountability

Ansvarlighed for Jeg'et i en ADHD diagnose. Du er ikke ADHD, men ADHD'en er en del af dig. En del som på mange måder kan give dig nogle fordele, men som i starten kan være svær at acceptere pga. de mange umiddelbare ulemper.

Vi går ind i ADHD coaching med erfaring. Ikke erfaring for læste bøger, men erfaring fra eget krop og sind. Jeg har selv været der hvor du er nu, jeg har selv ligget søvnløs med tankemylder, uro i krop og sind og fået alt for lidt søvn. Nu har jeg lært at bruge de "fordele", som ADHD'en giver mig.

Jeg har værktøjer, som jeg har sammensat af dele fra alle kilder, udviklet selv og værktøjer, som er kommet til verden under samtaler med fokuspersoner med ADHD. Ansvarligheden for Jeg'et bliver lettere, når man selv skal komme med forslag til forbedringer af hverdagen.

ADHD er ikke en undskyldning, men det kan være en forklaring og et svar på mange af dine indre spørgsmål!