

ולמה זה חשוב?

כי הפרעת קשב צובעת את החיים של האדם בכל תחום: לימודים, עבודה, משפחה. אבל יותר מזה, היא משפיעה על כל הסביבה: הורים, בני זוג, ילדים, מורים. הקושי עצום, גם מבחינה רגשית, ולכן כל כך חשובה המודעות. משם תבוא קבלה ותצטמצם השיפוטיות. כי אפשר להיות עם זה ולצד זה טוב יותר!

איך עושים את זה?

כדי להחזיר את השליטה לחיים, ובעיקר להוריד את הלחץ ולהעלות את נוכחותם של הדברים החשובים, כדאי ללמוד את שיטת "רק רגע". היא מצריכה רק רגע על מנת לאפשר לכם "להיות ברגע". לא מדובר בערמה מסורבלת של טיפים מבלבלים, שנראים כשייכים ל"יצורי על" שלעולם לא נגיע לרמה שלהם, אלא בשלושה שלבים מדויקים. את השיטה פיתחתי בעשור האחרון, היא הועברה למאות אנשים ותוצאות המחקר עליה הצביעו על שיפור משמעותי באיכות החיים ולאורך זמן. אחת הנשים שלמדה אותה מתארת זאת כך:

"תמיד הרגשתי שאני רחוקה מלנצל את הפוטנציאל הזה. משהו בהתארגנות תמיד היה תקוע. השיטה לימדה אותי איך להספיק יותר ולהגיע למטרות. אבל הכי חשוב, הצלחתי להיות את החיים שלי כמו שרציתי".

רוצים גם? בואו נתחיל.

הקדמה

חמש שניות: יוצאים לדרך!

ספרו איתי לאחור: 1 ...2 ...3 ...4 ...5

זה כל מה שאתם צריכים לעשות בשביל לשנות את חייכם.

בכדי להבין איך להיות עם קשיי הקשב שלכם,

או עם אדם קרוב שיש לו הפרעת קשב,

או אם אתם מטפלים/מורים/הוקרים שרוצים להשפיע,

מה שאני ממליצה לכם לעשות עכשיו

זה לספור אחורה מחמש ולהתחיל מיד לקרוא.

מחקרים מראים שברגע שעולה לנו רעיון או רצון, יעלו איתו גם

פחדים, שמשתקים אותנו ומונעים מאיתנו לפעול. זאת ברירת המחדל

שלנו כבני אדם. כדי לשבור את המעגל הזה צריך לעשות בלי לחשוב.

ברגע שמתחילים, הפעולה הפיזית המהירה הזו מפעילה את המוח

הקדמי וגורמת לדברים להתחיל לקרות.

אם קיבלתם את ההמלצה שלי והתחלתם לקרוא, נכנסתם בזה הרגע

לעולם הקשב ולשיטת ארגון שתזניק אתכם קדימה.

אנחנו חיים בעולם של הסחות, בו הקשב שלנו מוגבל, ולצד זאת נדרש

לביצועים קיצוניים. בעולם הזה יש אוכלוסייה הסובלת מהפרעת קשב

מולדת ומוחית, אך לא מובנת מספיק. 15 שנה למדתי, חקרתי וטיפלתי

בתחום, והספר הזה יעשה לכם סדר בנושא.