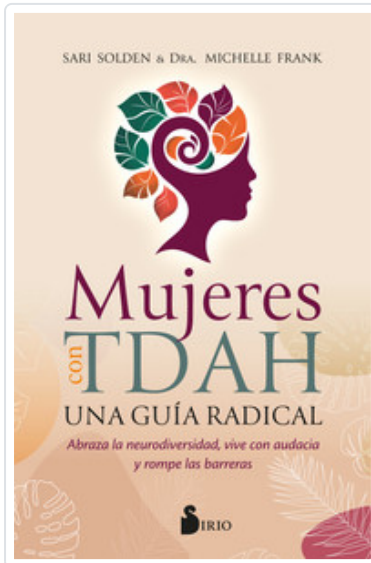


MUJERES CON TDAH. UNA GUIA RADICAL. ABRAZAR LA NEURODIVERSI



AA.VV.

SINOPSIS

¡Vive con valentía como mujer con TDAH! Esta guía radical te mostrará cómo cultivar tus aptitudes, honrar tu neurodivergencia y aprender a comunicarte con claridad y confianza. Si eres una mujer con trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), probablemente has sabido toda tu vida que eres diferente. De niñas, aprendemos qué comportamientos, estilos de aprendizaje y formas de pensar y de trabajar prefiere nuestra cultura, cuáles se aceptan y toleran y cuáles están mal vistos. Estas preferencias se nos comunican constantemente, ya sea a través de los medios de comunicación y de los libros que leemos en el colegio, o de las conversaciones con nuestros padres y compañeros de clase. A lo largo de la vida, las mujeres con TDAH se dan cuenta de que su forma de pensar, de trabajar, de hablar, de actuar o de relacionarse no coincide con esas preferencias, y como todo les dice que las diferencias son inaceptables, se consideran inaceptables ellas también. Es hora de cambiar esto. Esta guía radical es el primer cuaderno de trabajo para mujeres con TDAH cuyo propósito es romper el ciclo de la vergüenza y el diálogo interno negativo que nacen de entender las diferencias cerebrales como defectos del carácter. En esta magnífica guía encontrarás un enfoque innovador que combina el tratamiento tradicional del TDAH con métodos de tratamiento contemporáneos, como la terapia de aceptación y compromiso (ACT), para que puedas desenredarte de la maraña de creencias que te han impedido alcanzar tu potencial en la vida. Si quieres desarrollar un sentido de identidad fuerte y audaz y sentirte segura de ti misma, aceptando tus diferencias neurobiológicas y cultivando tus aptitudes característicamente tuyas, este cuaderno de trabajo te guiará paso a paso en el camino. ...



Editorial	SIRIO
Materia	PSICOLOGIA FISIOLOGICA Y NEUROPSICOLOGIA, BIOPSICO
Colección	LIBROS SIRIO
EAN	9788410335714
Status	Disponible
Páginas	312
Tamaño	150x230x mm.
Peso	300
Precio (Imp. inc.)	15,95€
Fecha de lanzamiento	06/11/2025

Títulos relacionados



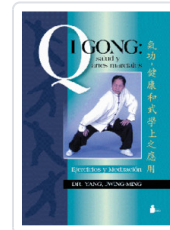
INTUICION COMO INSTRUMENTO SANACION
ALDEN, LAURA



CURAR EL CUERPO ELIMINAR DOLOR
SARNO, JOHN



LA RAIZ DEL CHI KUNG CHINO
YANG, JWING-MING



QIGONG SALUD Y ARTES MARCIALES
YANG, JWING-MING