Ce qui a marché pour moi ?

Recherchez dans votre quotidien les choses que vous avez pu mettre en place et pour lesquelles vous avez remarqué un effet bénéfique sur vos symptômes de TDAH ?

Exemple d’indicateurs : sur l’attention, l’hyperactivité, l’impulsivité, le bien être, la santé mentale, etc...

Au travail :

A la maison :

Avec les amis :