

Jesse J. Anderson

EXTRA FOCUS

Guía rápida para vivir
una vida más feliz y centrada
para adultos con **TDAH**



Extra Focus

Jesse J. Anderson

Estrategias, consejos y recursos prácticos para controlar tu trastorno por déficit de atención e hiperactividad antes de que él te controle a ti.

Estrategias, consejos y recursos prácticos para controlar tu trastorno por déficit de atención e hiperactividad antes de que él te controle a ti.

Escrito por un adulto con TDAH para adultos con TDAH, este libro no consiste en una descripción clínica y aburrida del trastorno, sino que funciona como una charla desenfadada, café en mano, con un buen amigo que entiende bien esta condición (en un mundo que parece no entenderla).

Jesse J. Anderson, diagnosticado a los treinta y seis años tras toda una vida sin comprender por qué su cabeza funcionaba de manera diferente a la de los demás, ofrece aquí **herramientas para aliarte con tu cerebro en lugar de luchar contra él.**

Descubrirás:

- Las 4C para impulsar tu motivación.
- Consejos prácticos para desarrollar hábitos y rutinas efectivos.
- Tips para administrar la energía y evitar el agotamiento.
- Recursos para manejar el tiempo y la impuntualidad.
- Estrategias de memoria para no olvidar tareas, ideas ni las llaves de casa.
- Orientación para hacer frente a la amnesia del éxito, el síndrome del impostor, la sensibilidad al rechazo y las espirales de vergüenza.

En definitiva, *Extra Focus* es un espacio seguro, acogedor, libre de juicios, en el que **aprenderás a reconciliarte con tu manera de ver las cosas y a sacar partido de ella** para vivir una vida plena y feliz.

Fecha de publicación:

22/01/2025

Sello Editorial:

Lunweg Editores

Contacto de prensa

Nombre: Lola Escudero

Teléfono: 619 212 722

Email: lescudero@planeta.es



Jesse J. Anderson

Jesse J. Anderson es escritor, conferenciante, coach, defensor del TDAH y creador de cosas. Diagnosticado a los 36 años, comparte **su visión y sus experiencias viviendo con TDAH** en el boletín semanal *Extra Focus*, con el que ayuda a los lectores a vivir bien con TDAH o a entender mejor a sus seres queridos. Bajo el nombre @adhdjesse, en sus redes sociales publica **posts lúcidos, cercanos y con toques de humor** sobre el TDAH. Medios como *Today* y *Huffington Post* se han hecho eco de su trabajo. Todavía no ha alcanzado todo su «potencial», pero escribir este libro es un buen comienzo. Vive en Puyallup (Washington) con su mujer y tres hijos.

www.extrafocusbook.com

X: <https://x.com/adhdjesse>

Instagram: <https://www.instagram.com/adhdjesse/>