



Doe eens AD(H)D

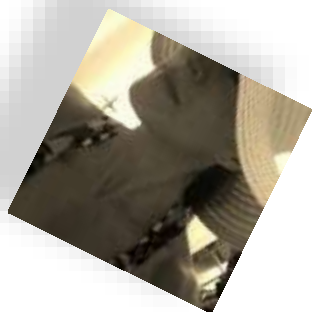
ZARA'S WIJSHEDEN EN TIPS

Zara's Life www.zaraslife.com



Doe eens AD(H)D

ZARA'S WIJSHEDEN & TIPS



LEVEN MET AD(H)D

**ZOALS HET KLOKJE
THUIS TIKT...**

**TIKT HET ... NIET
IK HEB NAMELIJK
EEN GERUISLOZE KLOK**

LEKKER STIL

Zara

www.zaraslife.com @adhdreisje

zaraslife.com

November 2019

INHOUD

1. DOE EENS AD(H)D	<u>P.4</u>
2. ZARA'S WIJSHEDEN	<u>P.5</u>
3. ZARA'S TIPS	<u>P.16</u>
4. AD(H)D IS....	<u>P.25</u>
5. TOT SLOT	<u>P.34</u>

1. DOE EENS AD(H)D

Dit e-book is er een met een grote knipoog. AD(H)D kent namelijk vele [leukigheden](#). De hoogste tijd dus voor situaties met ADHD waarom je kunt lachen, maar tegelijkertijd misschien toch wat van kunt opsteken. Je vindt ze in de vorm van kleine posters, maar ook als foto's en tegeltjes. Desgewenst kun je ze je zó ophangen in je huis of versturen als kaart. Jij weet vast nog meer manieren, wees creatief waar je zo goed in bent 😊.

Als extraatje zit achter elke afbeelding één van mijn blogs verstoppt. Dus klik gewoon op een afbeelding en lees.

Achtereenvolgens vind je

- [Zara's wijsheden](#)
- [Zara's tips](#)
- [Adhd is...](#)

Veel herkenning
toegewenst!

2. ZARA'S WIJSHEDEN

LEVEN MET ADHD

**IK LUISTERDE EVEN NIET
WANT IK WAS
HYPER GEFOCUST
OP MIJN CONCENTRATIE
DIE ME HAD AFGELEID**

**WAARDOOR
MIJN AANDACHT
VERSLAPTE**

Zara

zaraslife.com @addmeisje

LEVEN MET ADHD

**IS ALS MELK ...
JE WARMT NOG OP
KIJKT EVEN WEG
EN BEREIKT AL HET**

KOOKPUNT

Zara

zaraslife.com

@addmeisje

**ADHD EN HET TOPPUNT
VAN EENZAAMHEID**

**BUITENGESLOTEN WORDEN
DOOR JEZELF
OMDAT DE HUISSLEUTEL
NOG IN HET SLOT ZIT**

AAN DE BINNENKANT ...

Zara

zaraslife.com

@addmeisje

LEVEN MET AD(H)D

**ALS DE GEDACHTEN
IN MIJN HOOFD
DAN EINDELIJK
TOT BEDAREN
ZIJN GEKOMEN
IS HET ZO ...**

SAAI

Zara

www.zaraslife.com @addmeisje

LEVEN MET BURN-OUT

**AAN HET EIND
VAN MIJN ENERGIE**

**HOUD IK ALTIJD
NOG EEN STUK**

DAG

OVER

Zara

zaraslife.com @addmeisje

LEVEN MET AD(H)D

**IK HEB IN MIJN LEVEN
NOG NOOIT
EEN BOS GEZIEN**

WANT ER STAAN ALTIJD

**BOMEN
IN DE WEG**

Zara

zaraslife.com @addmeisje

LEVEN MET AD(H)D

**MIJN HOOFD IS
ALS EEN ZEEF**

**MET HELE GROTE
GATEN**

Zara

zaraslife.com @addmeisje

**I AM NOT
DEPRESSED
I JUST NEED SOME**

DEEP REST

Zara

www.zaraslife.com @addmeisje

LEVEN MET AD(H)D

**ZOALS HET KLOKJE
THUIS TIKT...**

**TIKT HET ... NIET
IK HEB NAMELIJK
EEN GERUISLOZE KLOK**

LEKKER STIL

Zara

www.zaraslife.com

@addmeisje

Burn-out bucket-list

- 1. Rustig opstaan**
- 2. Gezond eten**
- 3. Nee zeggen**
- 4. Bewegen**
- 5. Rusten**
- 6. Weer eten**
- 7. Weer nee zeggen**
- 8. Ontspannen**
- 9. Slapen**

Zara

zaraslife.com @addmeisje

LEVEN MET DEPRESSIE

MET JE HOOFD IN DE

DONKERE

WOLKEN LOPEN

Zara

zaraslife.com @addmeisje

3. ZARA'S TIPS







Doe eens ADHD

Vermijd groepsapps



Aangezien ik een
burn out heb, ga ik
wel nu al uit de groep
(teveel prikkels voor
me) maar ik zal alles
afstemmen met
 (die wel in
de groep blijft 😊)

U hebt de groep verlaten

zaraslife.com @addmeisje





**Doe eens ADHD
tegen vakantiestress**



**Heb altijd een
ingepakte toilettas
klaar**

zaraslife.com #adhdmeisje





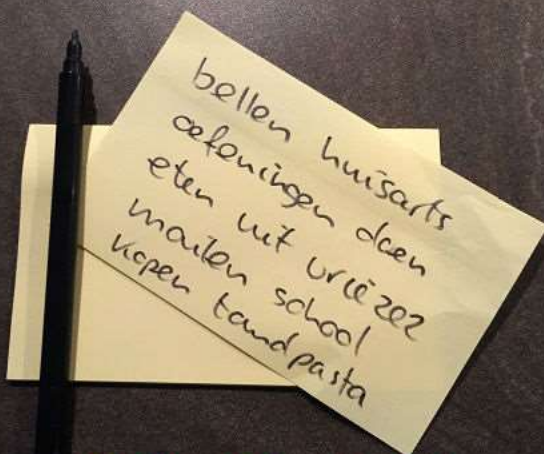
Doe eens AD(H)D

Laat je dekbed half open

Lucht lekker op!

zaraslife.com @addmeisje

Doe eens AD(H)D bij een hoofd vol gedachten



Schrijf ze op

zaraslife.com @addmeisje

4. AD(H)D IS....







Leven met AD(H)D

**Oost, west, thuis
Had ik het gas
eigenlijk uitgedraaid?**



www.zaraslife.com @addmeisje





Een dag niet
gelachen ...
Is als een dag
zonder ADHD 😊

zaraslife.com

@addmeisje









5. TOT SLOT

Tot slot, ik ontkom er niet aan helaas, de disclaimer.

Het gebruik van de informatie van dit e-book is gratis zolang je deze informatie niet kopieert, verspreidt of op een andere manier gebruikt of misbruikt. Je mag de informatie van dit e-book alleen hergebruiken volgens de regelingen van het dwingend recht.

Zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van Zara's Life is het niet toegestaan tekst, fotomateriaal of andere materialen van dit e-book te hergebruiken. Het intellectueel eigendom berust bij Zara's Life.

De informatie in dit e-book wordt aangeboden zonder enige vorm van garantie en of aanspraak op juistheid. Wij behouden ons het recht voor om deze materialen te wijzigen, te verwijderen of opnieuw te plaatsen zonder enige voorafgaande mededeling, aanvaarden geen aansprakelijkheid voor enige informatie die op websites staat waarnaar wij via hyperlinks verwijzen.