

# MAPA DE CLAREZA PARENTAL

*Aprendi a ser o pai que o meu filho precisava — não o pai que eu queria ser.*

---

## **1** O que o meu filho precisa (hoje)

---

---

---

## **2** O que eu faço em excesso

---

---

---

## **3** O que eu não faço e devia

---

---

---

## **4** 3 acções simples para esta semana

1. 

---
2. 

---
3. 

---

---

## Nota final

Não mudes tudo.

Muda o essencial.

A presença cria adultos livres.