

---



# Diário de Parentalidade

---



Um Diário Guiado de 30 Dias



Híbrido

Criado com Loomjournals

---

# Como Usar Este Diário

---

Bem-vindo ao seu diário! Aqui estão algumas dicas para aproveitá-lo ao máximo:

- 1 Reserve alguns minutos por dia para escrever
- 2 Seja honesto e escreva livremente sem julgamentos
- 3 Tente escrever no mesmo horário todos os dias para criar um hábito
- 4 Revise suas anotações semanalmente para perceber padrões



Escaneie para um guia detalhado sobre como usar este diário

**Data:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nível de energia (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nível de paciência:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Tempo de qualidade:     



**Destaque do dia** *(o momento que fez hoje valer a pena)*

---

---

---

**Marco** *(algum marco ou evento pela primeira vez hoje?)*

---

---

---

**Momento de orgulho** *(o que alguém da família fez hoje que te encheu de orgulho — grande ou pequeno)*

---

---

---

**Notas de comportamento** *(comportamento desafiador? o que ajudou, o que não funcionou?)*

---

---

---

**Gratidão pelo filho** *(o que seu filho fez hoje que te fez sorrir ou te encheu de gratidão?)*

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nível de energia (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nível de paciência:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Tempo de qualidade:     



**Destaque do dia** *(o momento que fez hoje valer a pena)*

---

---

---

**Marco** *(algum marco ou evento pela primeira vez hoje?)*

---

---

---

**Momento de orgulho** *(o que alguém da família fez hoje que te encheu de orgulho — grande ou pequeno)*

---

---

---

**Notas de comportamento** *(comportamento desafiador? o que ajudou, o que não funcionou?)*

---

---

---

**Gratidão pelo filho** *(o que seu filho fez hoje que te fez sorrir ou te encheu de gratidão?)*

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nível de energia (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nível de paciência:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Tempo de qualidade:     



**Destaque do dia** *(o momento que fez hoje valer a pena)*

---

---

---

**Marco** *(algum marco ou evento pela primeira vez hoje?)*

---

---

---

**Momento de orgulho** *(o que alguém da família fez hoje que te encheu de orgulho — grande ou pequeno)*

---

---

---

**Notas de comportamento** *(comportamento desafiador? o que ajudou, o que não funcionou?)*

---

---

---

**Gratidão pelo filho** *(o que seu filho fez hoje que te fez sorrir ou te encheu de gratidão?)*

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nível de energia (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nível de paciência:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Tempo de qualidade:     

**Destaque do dia** *(o momento que fez hoje valer a pena)*

---

---

---

**Marco** *(algum marco ou evento pela primeira vez hoje?)*

---

---

---

**Momento de orgulho** *(o que alguém da família fez hoje que te encheu de orgulho — grande ou pequeno)*

---

---

---

**Notas de comportamento** *(comportamento desafiador? o que ajudou, o que não funcionou?)*

---

---

---

**Gratidão pelo filho** *(o que seu filho fez hoje que te fez sorrir ou te encheu de gratidão?)*

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nível de energia (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nível de paciência:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Tempo de qualidade:     



**Destaque do dia** *(o momento que fez hoje valer a pena)*

---

---

---

**Marco** *(algum marco ou evento pela primeira vez hoje?)*

---

---

---

**Momento de orgulho** *(o que alguém da família fez hoje que te encheu de orgulho — grande ou pequeno)*

---

---

---

**Notas de comportamento** *(comportamento desafiador? o que ajudou, o que não funcionou?)*

---

---

---

**Gratidão pelo filho** *(o que seu filho fez hoje que te fez sorrir ou te encheu de gratidão?)*

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nível de energia (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nível de paciência:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Tempo de qualidade:     

**Destaque do dia** *(o momento que fez hoje valer a pena)*

---

---

---

**Marco** *(algum marco ou evento pela primeira vez hoje?)*

---

---

---

**Momento de orgulho** *(o que alguém da família fez hoje que te encheu de orgulho — grande ou pequeno)*

---

---

---

**Notas de comportamento** *(comportamento desafiador? o que ajudou, o que não funcionou?)*

---

---

---

**Gratidão pelo filho** *(o que seu filho fez hoje que te fez sorrir ou te encheu de gratidão?)*

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nível de energia (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nível de paciência:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Tempo de qualidade:     



**Destaque do dia** *(o momento que fez hoje valer a pena)*

---

---

---

**Marco** *(algum marco ou evento pela primeira vez hoje?)*

---

---

---

**Momento de orgulho** *(o que alguém da família fez hoje que te encheu de orgulho — grande ou pequeno)*

---

---

---

**Notas de comportamento** *(comportamento desafiador? o que ajudou, o que não funcionou?)*

---

---

---

**Gratidão pelo filho** *(o que seu filho fez hoje que te fez sorrir ou te encheu de gratidão?)*

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de paciência:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo de qualidade:     



**Destaque do dia** *(o momento que fez hoje valer a pena)*

---

---

---

**Marco** *(algum marco ou evento pela primeira vez hoje?)*

---

---

---

**Momento de orgulho** *(o que alguém da família fez hoje que te encheu de orgulho — grande ou pequeno)*

---

---

---

**Notas de comportamento** *(comportamento desafiador? o que ajudou, o que não funcionou?)*

---

---

---

**Gratidão pelo filho** *(o que seu filho fez hoje que te fez sorrir ou te encheu de gratidão?)*

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nível de energia (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nível de paciência:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Tempo de qualidade:     



**Destaque do dia** *(o momento que fez hoje valer a pena)*

---

---

---

**Marco** *(algum marco ou evento pela primeira vez hoje?)*

---

---

---

**Momento de orgulho** *(o que alguém da família fez hoje que te encheu de orgulho — grande ou pequeno)*

---

---

---

**Notas de comportamento** *(comportamento desafiador? o que ajudou, o que não funcionou?)*

---

---

---

**Gratidão pelo filho** *(o que seu filho fez hoje que te fez sorrir ou te encheu de gratidão?)*

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nível de energia (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nível de paciência:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Tempo de qualidade:     



**Destaque do dia** *(o momento que fez hoje valer a pena)*

---

---

---

**Marco** *(algum marco ou evento pela primeira vez hoje?)*

---

---

---

**Momento de orgulho** *(o que alguém da família fez hoje que te encheu de orgulho — grande ou pequeno)*

---

---

---

**Notas de comportamento** *(comportamento desafiador? o que ajudou, o que não funcionou?)*

---

---

---

**Gratidão pelo filho** *(o que seu filho fez hoje que te fez sorrir ou te encheu de gratidão?)*

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de paciência:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo de qualidade:     



**Destaque do dia** *(o momento que fez hoje valer a pena)*

---

---

---

**Marco** *(algum marco ou evento pela primeira vez hoje?)*

---

---

---

**Momento de orgulho** *(o que alguém da família fez hoje que te encheu de orgulho — grande ou pequeno)*

---

---

---

**Notas de comportamento** *(comportamento desafiador? o que ajudou, o que não funcionou?)*

---

---

---

**Gratidão pelo filho** *(o que seu filho fez hoje que te fez sorrir ou te encheu de gratidão?)*

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de paciência:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo de qualidade:     



**Destaque do dia** *(o momento que fez hoje valer a pena)*

---

---

---

**Marco** *(algum marco ou evento pela primeira vez hoje?)*

---

---

---

**Momento de orgulho** *(o que alguém da família fez hoje que te encheu de orgulho — grande ou pequeno)*

---

---

---

**Notas de comportamento** *(comportamento desafiador? o que ajudou, o que não funcionou?)*

---

---

---

**Gratidão pelo filho** *(o que seu filho fez hoje que te fez sorrir ou te encheu de gratidão?)*

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nível de energia (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nível de paciência:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Tempo de qualidade:     



**Destaque do dia** *(o momento que fez hoje valer a pena)*

---

---

---

**Marco** *(algum marco ou evento pela primeira vez hoje?)*

---

---

---

**Momento de orgulho** *(o que alguém da família fez hoje que te encheu de orgulho — grande ou pequeno)*

---

---

---

**Notas de comportamento** *(comportamento desafiador? o que ajudou, o que não funcionou?)*

---

---

---

**Gratidão pelo filho** *(o que seu filho fez hoje que te fez sorrir ou te encheu de gratidão?)*

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nível de energia (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nível de paciência:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Tempo de qualidade:     



**Destaque do dia** *(o momento que fez hoje valer a pena)*

---

---

---

**Marco** *(algum marco ou evento pela primeira vez hoje?)*

---

---

---

**Momento de orgulho** *(o que alguém da família fez hoje que te encheu de orgulho — grande ou pequeno)*

---

---

---

**Notas de comportamento** *(comportamento desafiador? o que ajudou, o que não funcionou?)*

---

---

---

**Gratidão pelo filho** *(o que seu filho fez hoje que te fez sorrir ou te encheu de gratidão?)*

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de paciência:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo de qualidade:     



**Destaque do dia** *(o momento que fez hoje valer a pena)*

---

---

---

**Marco** *(algum marco ou evento pela primeira vez hoje?)*

---

---

---

**Momento de orgulho** *(o que alguém da família fez hoje que te encheu de orgulho — grande ou pequeno)*

---

---

---

**Notas de comportamento** *(comportamento desafiador? o que ajudou, o que não funcionou?)*

---

---

---

**Gratidão pelo filho** *(o que seu filho fez hoje que te fez sorrir ou te encheu de gratidão?)*

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de paciência:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo de qualidade:     

**Destaque do dia** *(o momento que fez hoje valer a pena)*

---

---

---

**Marco** *(algum marco ou evento pela primeira vez hoje?)*

---

---

---

**Momento de orgulho** *(o que alguém da família fez hoje que te encheu de orgulho — grande ou pequeno)*

---

---

---

**Notas de comportamento** *(comportamento desafiador? o que ajudou, o que não funcionou?)*

---

---

---

**Gratidão pelo filho** *(o que seu filho fez hoje que te fez sorrir ou te encheu de gratidão?)*

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):       1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Nível de energia (1-10):       1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Nível de paciência:       1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Tempo de qualidade:     



**Destaque do dia** *(o momento que fez hoje valer a pena)*

---

---

---

**Marco** *(algum marco ou evento pela primeira vez hoje?)*

---

---

---

**Momento de orgulho** *(o que alguém da família fez hoje que te encheu de orgulho — grande ou pequeno)*

---

---

---

**Notas de comportamento** *(comportamento desafiador? o que ajudou, o que não funcionou?)*

---

---

---

**Gratidão pelo filho** *(o que seu filho fez hoje que te fez sorrir ou te encheu de gratidão?)*

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nível de energia (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nível de paciência:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Tempo de qualidade:     

**Destaque do dia** *(o momento que fez hoje valer a pena)*

---

---

---

**Marco** *(algum marco ou evento pela primeira vez hoje?)*

---

---

---

**Momento de orgulho** *(o que alguém da família fez hoje que te encheu de orgulho — grande ou pequeno)*

---

---

---

**Notas de comportamento** *(comportamento desafiador? o que ajudou, o que não funcionou?)*

---

---

---

**Gratidão pelo filho** *(o que seu filho fez hoje que te fez sorrir ou te encheu de gratidão?)*

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nível de energia (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nível de paciência:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Tempo de qualidade:     



**Destaque do dia** *(o momento que fez hoje valer a pena)*

---

---

---

**Marco** *(algum marco ou evento pela primeira vez hoje?)*

---

---

---

**Momento de orgulho** *(o que alguém da família fez hoje que te encheu de orgulho — grande ou pequeno)*

---

---

---

**Notas de comportamento** *(comportamento desafiador? o que ajudou, o que não funcionou?)*

---

---

---

**Gratidão pelo filho** *(o que seu filho fez hoje que te fez sorrir ou te encheu de gratidão?)*

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nível de energia (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nível de paciência:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Tempo de qualidade:     



**Destaque do dia** *(o momento que fez hoje valer a pena)*

---

---

---

**Marco** *(algum marco ou evento pela primeira vez hoje?)*

---

---

---

**Momento de orgulho** *(o que alguém da família fez hoje que te encheu de orgulho — grande ou pequeno)*

---

---

---

**Notas de comportamento** *(comportamento desafiador? o que ajudou, o que não funcionou?)*

---

---

---

**Gratidão pelo filho** *(o que seu filho fez hoje que te fez sorrir ou te encheu de gratidão?)*

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):       1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Nível de energia (1-10):       1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Nível de paciência:       1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Tempo de qualidade:     



**Destaque do dia** *(o momento que fez hoje valer a pena)*

---

---

---

**Marco** *(algum marco ou evento pela primeira vez hoje?)*

---

---

---

**Momento de orgulho** *(o que alguém da família fez hoje que te encheu de orgulho — grande ou pequeno)*

---

---

---

**Notas de comportamento** *(comportamento desafiador? o que ajudou, o que não funcionou?)*

---

---

---

**Gratidão pelo filho** *(o que seu filho fez hoje que te fez sorrir ou te encheu de gratidão?)*

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de paciência:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo de qualidade:     



**Destaque do dia** *(o momento que fez hoje valer a pena)*

---

---

---

**Marco** *(algum marco ou evento pela primeira vez hoje?)*

---

---

---

**Momento de orgulho** *(o que alguém da família fez hoje que te encheu de orgulho — grande ou pequeno)*

---

---

---

**Notas de comportamento** *(comportamento desafiador? o que ajudou, o que não funcionou?)*

---

---

---

**Gratidão pelo filho** *(o que seu filho fez hoje que te fez sorrir ou te encheu de gratidão?)*

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):       1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Nível de energia (1-10):       1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Nível de paciência:       1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Tempo de qualidade:     



**Destaque do dia** *(o momento que fez hoje valer a pena)*

---

---

---

**Marco** *(algum marco ou evento pela primeira vez hoje?)*

---

---

---

**Momento de orgulho** *(o que alguém da família fez hoje que te encheu de orgulho — grande ou pequeno)*

---

---

---

**Notas de comportamento** *(comportamento desafiador? o que ajudou, o que não funcionou?)*

---

---

---

**Gratidão pelo filho** *(o que seu filho fez hoje que te fez sorrir ou te encheu de gratidão?)*

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nível de energia (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nível de paciência:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Tempo de qualidade:     



**Destaque do dia** *(o momento que fez hoje valer a pena)*

---

---

---

**Marco** *(algum marco ou evento pela primeira vez hoje?)*

---

---

---

**Momento de orgulho** *(o que alguém da família fez hoje que te encheu de orgulho — grande ou pequeno)*

---

---

---

**Notas de comportamento** *(comportamento desafiador? o que ajudou, o que não funcionou?)*

---

---

---

**Gratidão pelo filho** *(o que seu filho fez hoje que te fez sorrir ou te encheu de gratidão?)*

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nível de energia (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nível de paciência:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Tempo de qualidade:     

**Destaque do dia** *(o momento que fez hoje valer a pena)*

---

---

---

**Marco** *(algum marco ou evento pela primeira vez hoje?)*

---

---

---

**Momento de orgulho** *(o que alguém da família fez hoje que te encheu de orgulho — grande ou pequeno)*

---

---

---

**Notas de comportamento** *(comportamento desafiador? o que ajudou, o que não funcionou?)*

---

---

---

**Gratidão pelo filho** *(o que seu filho fez hoje que te fez sorrir ou te encheu de gratidão?)*

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nível de energia (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nível de paciência:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Tempo de qualidade:     



**Destaque do dia** *(o momento que fez hoje valer a pena)*

---

---

---

**Marco** *(algum marco ou evento pela primeira vez hoje?)*

---

---

---

**Momento de orgulho** *(o que alguém da família fez hoje que te encheu de orgulho — grande ou pequeno)*

---

---

---

**Notas de comportamento** *(comportamento desafiador? o que ajudou, o que não funcionou?)*

---

---

---

**Gratidão pelo filho** *(o que seu filho fez hoje que te fez sorrir ou te encheu de gratidão?)*

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de paciência:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo de qualidade:     



**Destaque do dia** *(o momento que fez hoje valer a pena)*

---

---

---

**Marco** *(algum marco ou evento pela primeira vez hoje?)*

---

---

---

**Momento de orgulho** *(o que alguém da família fez hoje que te encheu de orgulho — grande ou pequeno)*

---

---

---

**Notas de comportamento** *(comportamento desafiador? o que ajudou, o que não funcionou?)*

---

---

---

**Gratidão pelo filho** *(o que seu filho fez hoje que te fez sorrir ou te encheu de gratidão?)*

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nível de energia (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nível de paciência:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Tempo de qualidade:     



**Destaque do dia** *(o momento que fez hoje valer a pena)*

---

---

---

**Marco** *(algum marco ou evento pela primeira vez hoje?)*

---

---

---

**Momento de orgulho** *(o que alguém da família fez hoje que te encheu de orgulho — grande ou pequeno)*

---

---

---

**Notas de comportamento** *(comportamento desafiador? o que ajudou, o que não funcionou?)*

---

---

---

**Gratidão pelo filho** *(o que seu filho fez hoje que te fez sorrir ou te encheu de gratidão?)*

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de paciência:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo de qualidade:     

**Destaque do dia** *(o momento que fez hoje valer a pena)*

---

---

---

**Marco** *(algum marco ou evento pela primeira vez hoje?)*

---

---

---

**Momento de orgulho** *(o que alguém da família fez hoje que te encheu de orgulho — grande ou pequeno)*

---

---

---

**Notas de comportamento** *(comportamento desafiador? o que ajudou, o que não funcionou?)*

---

---

---

**Gratidão pelo filho** *(o que seu filho fez hoje que te fez sorrir ou te encheu de gratidão?)*

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Nível de energia (1-10):      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Nível de paciência:      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Tempo de qualidade:     



**Destaque do dia** *(o momento que fez hoje valer a pena)*

---

---

---

**Marco** *(algum marco ou evento pela primeira vez hoje?)*

---

---

---

**Momento de orgulho** *(o que alguém da família fez hoje que te encheu de orgulho — grande ou pequeno)*

---

---

---

**Notas de comportamento** *(comportamento desafiador? o que ajudou, o que não funcionou?)*

---

---

---

**Gratidão pelo filho** *(o que seu filho fez hoje que te fez sorrir ou te encheu de gratidão?)*

---

---

---