



COLOCAR LIMITES SEM GRITAR · BÔNUS IMPRIMÍVEL

Meu tracker de *progresso* — 4 semanas

Enquadramento Neuro-Calmo · Semanas 1 e 2

Marque cada vez que você aplicou um pilar. Sem obrigação de perfeição — cada marca é uma vitória real.

P1 Eu me regulo

P2 Eu reconecto

P3 Eu reencaminho

P4 Eu mantenho

P5 Eu organizo

Semana 1

PILAR	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
1 Eu me regulo Pausa de 15 segundos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2 Eu reconecto Frase de conexão antes do limite	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3 Eu reencaminho Limite curto, claro, concreto	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4 Eu mantenho Sem punir, sem ceder	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 Eu organizo Rotina / transição preparada	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Semana 2

PILAR	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
1 Eu me regulo Pausa de 15 segundos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2 Eu reconecto Frase de conexão antes do limite	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3 Eu reencaminho Limite curto, claro, concreto	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4 Eu mantenho Sem punir, sem ceder	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 Eu organizo Rotina / transição preparada	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Como usar este tracker

Não é preciso aplicar os 5 pilares todos os dias. Comece por um — o que parece mais acessível agora. Marque cada vez que você o colocou em prática, mesmo que imperfeitamente.

Conteúdo educativo, não substitui acompanhamento médico ou psicológico.

Quer ajuda para aplicar na sua casa? Consulta online 1:1 com a Renata.

Conversar com a Renata



COLOCAR LIMITES SEM GRITAR · BÔNUS IMPRIMÍVEL

Meu tracker de *progresso* — 4 semanas

Enquadramento Neuro-Calmo · Semanas 3 e 4

Marque cada vez que você aplicou um pilar. Sem obrigação de perfeição — cada marca é uma vitória real.

P1 Eu me regulo

P2 Eu reconecto

P3 Eu reencaminho

P4 Eu mantenho

P5 Eu organizo

Semana 3

PILAR	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
1 Eu me regulo Pausa de 15 segundos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2 Eu reconecto Frase de conexão antes do limite	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3 Eu reencaminho Limite curto, claro, concreto	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4 Eu mantenho Sem punir, sem ceder	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 Eu organizo Rotina / transição preparada	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Semana 4

PILAR	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
1 Eu me regulo Pausa de 15 segundos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2 Eu reconecto Frase de conexão antes do limite	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3 Eu reencaminho Limite curto, claro, concreto	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4 Eu mantenho Sem punir, sem ceder	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 Eu organizo Rotina / transição preparada	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

O que se ancorou

O que ainda precisa de atenção



UMA PALAVRA DE RENATA

“Não há fracasso aqui — apenas informação. O que forma uma criança segura não é a perfeição dos pais, é a constância do retorno.”

Volte ao essencial: Regular · Reconectar · Reencaminhar · Manter · Organizar

Agendar minha consulta online

Consulta 1:1 com a Renata
renataconexaofamiliar.systeme.io/consultaonline