

Índice

Agradecimentos	9
Prefácio	13
Introdução	17
1. Autoconfiança: a chave para começar	23
Desafio 1 – Autoconfiança instantânea para pais!	26
Desafio 2 – Pais confiantes fazem a mudança acontecer!	30
Desafio 3 – Acabe com a falta de autoconfiança, HOJE!	33
Desafio 4 – Faça um upgrade no seu papel de pai ou mãe	36
Desafio 5 – Criar bases saudáveis: os alicerces da confiança!	39
Desafio 6 – As competências do Melhor Gestor do Mundo	43
2. Sonhos precisam-se: transforme-se no pai ou na mãe que deseja..	49
Desafio 7 – Escolha que pai ou mãe quer ser hoje!	51
Desafio 8 – «Pelo sonho é que vamos...»	54
Desafio 9 – Assuma o controlo: aja em vez de lamentar!	57
Desafio 10 – Objectivos: o mapa do sonho	61
Desafio 11 – Passe à acção: pequenos passos, grandes soluções!	64
Desafio 12 – Família: construa a sua equipa!	68
3. Caça ao tesouro: torne visível o que há dentro de si!	71
Desafio 13 – Descubra os seus valores e transforme-os na bússola da família	74
Desafio 14 – Limites – amigo ou inimigo?	78
Desafio 15 – Limites: você consegue parar!	85
Desafio 16 – Sabe fazer omeletas sem ovos?	85
Desafio 17 – Redescobrir talentos esquecidos...	88
Desafio 18 – De que são feitos os (seus) sonhos?	91

4. Stop às birras dos pais	95
Desafio 19 – Seja transparente: conheça as suas birras	97
Desafio 20 – O detective das birras: encontre as suas pistas	101
Desafio 21 – Desactive os botões da birra: surpreenda os seus filhos!	104
Desafio 22 – Ganhe o controlo das suas emoções: invista em Balões de Oxigénio	107
Desafio 23 – Tire o poder às suas birras – uma de cada vez	110
Desafio 24 – Transforme o plano B em plano A. E execute-o!	114
5. Gestão do tempo: estratégias para uma família feliz!	121
Desafio 25 – 24 horas: um dia na minha vida	123
Desafio 26 – « – Pede um desejo. - Cria mais tempo no meu dia!»	126
Desafio 27 – O segredo está na escolha: salada de fruta ou bolo de chocolate?	131
Desafio 28 – Faça o seu plano de viagem	134
Desafio 29 – Os pais são importantes: encontre tempo para si	139
Desafio 30 – Quero mais tempo. Já tenho mais tempo. Posso ter ainda mais tempo...	143
6. Vida familiar e vida profissional: seja duplamente feliz!	147
Desafio 31 – Quando os dois mundos chocam...	150
Desafio 32 – Família e trabalho: dois mundos que se tocam	152
Desafio 33 – Acabe com a culpa: a liberdade está em si	156
Desafio 34 – Plano de gestão da sua família	159
Desafio 35 – O maravilhoso mundo dos pais que trabalham...	163
7. Conclusão	169
Desafio 36 – As conquistas dos pais reais	169