Outras possibilidades de compromisso

TIPO	MODALIDADE
Compromisso	**Individual**

1. O Nome que Nunca Digo

Aprender e utilizar o nome de uma pessoa que normalmente passa despercebida (funcionário, auxiliar, segurança, empregado, etc.).

2. Banco Vazio

Sentar-se durante um intervalo ou refeição junto de alguém que costuma estar sozinho.

3. A Mensagem Inesperada

Enviar uma mensagem de encorajamento a uma pessoa que esteja a atravessar dificuldades.

4. O Favor Anónimo

Realizar uma boa ação sem revelar a autoria.

5. A Caminhada da Atenção

Durante um percurso habitual, observar conscientemente situações de necessidade ou exclusão.

6. A Cadeira Extra

Convidar alguém normalmente excluído para participar numa atividade do grupo.