Outras possibilidades de compromisso

TIPO	MODALIDADE
Compromisso	**Individual**

1. Dia Sem Compras

Durante uma semana evitar qualquer compra não necessária.

2. Um Objeto, Uma Partilha

Escolher um objeto de que gosta e oferecê-lo a alguém que possa beneficiar dele.

3. Arrumar para Libertar

Selecionar roupas, livros ou materiais em bom estado para doar.

4. Gratidão em vez de Acumulação

Escrever diariamente três coisas que já possui e pelas quais está agradecido.

5. Jejum de Comparações

Passar uma semana sem comentar aparência, posses ou estatuto social dos outros.

6. O Cofre Invisível

Guardar diariamente uma pequena quantia destinada a uma causa solidária.