Outras possibilidades de compromisso

TIPO	MODALIDADE
Compromisso	**Individual**

1. O Minuto de Silêncio

Fazer um minuto de silêncio antes de dormir durante toda a semana.

2. Diário das Perguntas

Anotar diariamente uma pergunta importante que surja ao longo do dia.

3. Escutar Sem Interromper

Num diálogo diário, esforçar-se por ouvir até ao fim antes de responder.

4. Desligar para Escutar

Ficar trinta minutos por dia sem telemóvel.

5. A Palavra do Dia

Escolher uma palavra inspiradora todas as manhãs e procurar vivê-la.

6. O Convite Escondido

Identificar um acontecimento do dia que possa conter uma aprendizagem ou um convite ao crescimento.