Outras possibilidades de compromisso

TIPO	MODALIDADE
Compromisso	**Individual**

1. Refeição Sem Ecrãs

Realizar uma refeição diária sem qualquer dispositivo eletrónico.

2. Conversa Longa

Reservar trinta minutos para conversar com alguém da família sobre a sua história de vida.

3. O Café da Escuta

Convidar um amigo para uma conversa onde o principal objetivo seja ouvir.

4. A Cadeira Vazia

Integrar intencionalmente uma pessoa mais isolada numa atividade.

5. Gratidão pela Amizade

Escrever uma carta ou mensagem de agradecimento a um amigo importante.

6. O Dia Sem Pressa

Escolher uma tarde da semana para realizar as atividades quotidianas de forma mais consciente e tranquila.