Outras possibilidades de compromisso

TIPO	MODALIDADE
Compromisso	**Individual**

1. O Primeiro Passo

Começar uma tarefa que tem vindo a ser adiada há semanas.

2. Aprender Algo Novo

Dedicar trinta minutos a aprender uma competência nova.

3. Sair da Zona de Conforto

Fazer algo que normalmente evitaria por vergonha ou insegurança.

4. O Talento Esquecido

Retomar uma atividade ou talento que foi abandonado.

5. Conhecer Alguém Novo

Iniciar conversa com uma pessoa que ainda não conhece bem.

6. O Sim Corajoso

Aceitar um desafio positivo que normalmente recusaria.