Outras possibilidades de compromisso

TIPO	MODALIDADE
Compromisso	**Individual**

1. O Sim da Semana

Aceitar um desafio positivo que normalmente recusaria.

2. Carta ao Futuro

Escrever uma carta a si próprio sobre a pessoa que deseja tornar-se.

3. O Primeiro Passo

Iniciar um projeto ou sonho que tem vindo a adiar.

4. A Palavra Disponibilidade

Escolher uma situação diária onde se esforçará por dizer mais vezes "sim" ao serviço e à colaboração.

5. A Visita Inesperada

Aproximar-se de alguém que normalmente não faria parte do seu círculo habitual.

6. O Medo Nomeado

Identificar um medo concreto e realizar uma pequena ação para o enfrentar.