Outras possibilidades de compromisso

TIPO

Compromisso

MODALIDADE

Individual

1. O Telefonema Necessário

Contactar uma pessoa que esteja a atravessar um momento difícil.

2. Sentar ao Lado

Escolher estar junto de alguém mais isolado durante uma refeição ou intervalo.

3. Visita de Presença

Visitar um familiar idoso ou uma pessoa doente.

4. A Escuta Generosa

Dedicar vinte minutos a ouvir alguém sem interromper nem dar conselhos.

5. O Nome na Oração

Rezar diariamente por uma pessoa que esteja a sofrer.

6. A Coragem de Permanecer

Concluir uma tarefa exigente que normalmente abandonaria a meio.