Outras possibilidades de compromisso

TIPO

Compromisso

MODALIDADE

Individual

1. O Nome Esquecido

Aprender o nome de uma pessoa que normalmente passa despercebida e dirigir-se a ela pelo nome.

2. O Agradecimento Escrito

Escrever uma mensagem de gratidão a alguém que ajuda frequentemente sem receber reconhecimento.

3. O Lugar ao Lado

Sentar-se ao lado de uma pessoa mais isolada durante uma atividade.

4. O Silêncio que Escuta

Dedicar quinze minutos a ouvir verdadeiramente alguém.

5. O Elogio Concreto

Reconhecer diariamente uma qualidade diferente numa pessoa.

6. A Corrente da Esperança

Partilhar diariamente uma mensagem positiva com alguém.