Outras possibilidades de compromisso

TIPO	MODALIDADE
Compromisso	**Individual**

1. A Conversa Corajosa

Ter uma conversa que tem vindo a ser adiada por receio.

2. O Talento Esquecido

Retomar uma capacidade ou atividade que foi abandonada por falta de confiança.

3. O Desafio Novo

Experimentar uma atividade fora da zona de conforto.

4. A Lista das Vitórias

Escrever cinco dificuldades já ultrapassadas ao longo da vida.

5. O Não ao Medo

Durante uma semana evitar desistir à primeira dificuldade.

6. O Exemplo Inspirador

Conversar com uma pessoa que tenha superado um grande desafio e aprender com a sua experiência.