Outras possibilidades de compromisso

TIPO	MODALIDADE
Compromisso	**Individual**

Ajudar alguém sem contar a ninguém.

1. O Favor Sem Anúncio

Ajudar alguém sem contar a ninguém.

2. O Dia da Gentileza

Realizar cinco gestos simples de gentileza ao longo do dia.

3. A Gratidão Concreta

Agradecer através de uma ação e não apenas de palavras.

4. O Serviço Escondido

Assumir uma tarefa pouco valorizada da casa ou da comunidade.

5. A Ajuda Constante

Escolher uma pessoa e apoiá-la durante toda a semana numa necessidade concreta.

6. O Elogio Verdadeiro

Reconhecer diariamente uma qualidade específica de alguém.