Outras possibilidades de compromisso

TIPO

Compromisso

MODALIDADE

Individual

1. O Calendário da Constância

Marcar diariamente uma pequena ação positiva realizada.

2. A Planta da Perseverança

Cuidar da mesma planta todos os dias durante uma semana.

3. O Não à Desistência

Escolher uma tarefa habitualmente abandonada e terminá-la.

4. A Corrente do Bem

Realizar diariamente um pequeno gesto de ajuda.

5. O Desafio das Pequenas Vitórias

Registar todos os dias uma conquista, por mais pequena que seja.

6. O Hábito Novo

Introduzir uma pequena rotina positiva e mantê-la durante sete dias.