Outras possibilidades de compromisso

TIPO	MODALIDADE
Compromisso	**Individual**

Passar um dia inteiro sem se queixar.

1. O Dia Sem Reclamações

Passar um dia inteiro sem se queixar.

2. O Conselho Sábio

Pedir opinião a uma pessoa experiente antes de tomar uma decisão importante.

3. O Silêncio da Manhã

Começar cada dia com cinco minutos de silêncio.

4. O Diário das Decisões

Registar as decisões importantes tomadas durante a semana e refletir sobre elas.

5. A Palavra Ponderada

Evitar responder imediatamente a mensagens que provoquem irritação.

6. O Reconhecimento Merecido

Agradecer explicitamente a alguém que tem desempenhado um papel importante na sua vida.