Outras possibilidades de compromisso

TIPO	MODALIDADE
Compromisso	**Individual**

1. O Dia Sem Desculpas

Durante um dia inteiro evitar justificar tudo o que corre mal.

2. Arrumar para Crescer

Organizar um espaço pessoal que esteja desarrumado há muito tempo.

3. Palavra a Eliminar

Identificar uma atitude negativa recorrente e trabalhar conscientemente para a reduzir.

4. O Pedido de Perdão

Dar o primeiro passo numa reconciliação necessária.

5. O Jejum Digital

Ficar uma tarde inteira sem redes sociais.

6. O Caminho Livre

Reservar quinze minutos diários para silêncio e reflexão.