Outras possibilidades de compromisso

TIPO

Compromisso

MODALIDADE

Individual

1. A Pergunta da Semana

Reservar diariamente cinco minutos para refletir sobre uma questão importante da vida.

2. Descobrir uma História Inspiradora

Ler ou ouvir o testemunho de alguém que viveu uma procura significativa.

3. O Presente Anónimo

Oferecer algo a alguém sem esperar reconhecimento.

4. O Mapa dos Sonhos

Escrever três sonhos ou objetivos e identificar um primeiro passo para cada um.

5. Seguir um Sinal

Estar particularmente atento aos acontecimentos, encontros ou desafios que possam trazer aprendizagens importantes.

6. Procurar Beleza

Fotografar ou registar diariamente algo que desperte admiração, gratidão ou sentido.