Outras possibilidades de compromisso

TIPO	MODALIDADE
Compromisso	**Individual**

1. O Diário do Coração Ardente

Registar diariamente um momento que trouxe alegria, esperança ou sentido.

2. Caminhada de Emaús

Fazer uma caminhada de 20 minutos em silêncio refletindo sobre o momento atual da vida.

3. A Conversa Importante

Reservar tempo para uma conversa profunda com alguém de confiança.

4. O Mapa das Esperanças

Escrever três sonhos ou objetivos que gostaria de voltar a alimentar.

5. O Pão Partilhado

Partilhar uma refeição ou lanche com alguém com quem raramente conversa.

6. O Sinal Escondido

Procurar diariamente um acontecimento que possa ser interpretado como sinal de esperança.