Outras possibilidades de compromisso

TIPO	MODALIDADE
Compromisso	**Individual**

1. O Pedido de Desculpa

Dar o primeiro passo para reparar uma relação ferida.

2. A Segunda Tentativa

Retomar uma atividade ou objetivo que foi abandonado após um insucesso.

3. O Diário dos Recomeços

Registar diariamente uma pequena vitória ou progresso.

4. O Elogio a Mim Próprio

Identificar diariamente uma qualidade ou progresso pessoal.

5. O Mentor de Alguém

Disponibilizar-se para ajudar uma pessoa mais nova ou com dificuldades.

6. O Cuidado Silencioso

Realizar diariamente um gesto de atenção por alguém sem esperar reconhecimento.