



Ao assinar esta carta, estou reafirmando meu compromisso com os animais e com a construção de um mundo mais justo e compassivo. Reconheço que a jornada vegana pode ser desafiadora, mas estou determinado(a) a seguir adiante, sabendo que cada refeição, cada escolha faz a diferença para os animais.

## **1 Eu me comprometo a alimentar meu propósito e me lembrar diariamente dos animais**

Lembrarei constantemente que trilhões de animais são explorados e mortos anualmente e que as minhas escolhas podem ser a transformação de nossa sociedade. Uma sociedade que todos nós buscamos, mais justa e compassiva. Participarei de eventos, assistirei a documentários e me envolverei em atividades que reforcem meu compromisso e intensificarei sempre que eu sentir minha chama diminuindo.

## **2 Eu me comprometo a buscar apoio quando enfrentar dificuldades**

Se eu enfrentar desafios, como questões de saúde ou dúvidas sobre nutrição, procurarei a ajuda de profissionais capacitados em nutrição vegana e me conectarei com comunidades veganas para receber apoio e conselhos. Afinal de contas, quantos não veganos também não passam por problemas semelhantes ou até piores? Eu seguirei firme me fortalecendo em nosso propósito.

## **3 Eu me comprometo a fazer parte de uma comunidade de apoio**

Entendo que o apoio mútuo é essencial para a jornada vegana. Participarei, sempre que possível, de grupos e eventos, compartilhando experiências, trocando receitas, dicas, ideias e fortalecendo os laços com outras pessoas que compartilham dos mesmos ideais. Fazendo dessa jornada uma experiência agradável e convidativa para mais e mais pessoas.

## **4 Eu me comprometo a ser resiliente diante dos desafios sociais**

Se eu sentir o peso da pressão social ou enfrentar dificuldades em eventos familiares e sociais, lembrarei que minha escolha é justa e ética. E que sim, a mudança pode nos impor desafios, mas não posso fingir que não sei o que acontece com os animais nos bastidores da produção de carnes e derivados.

## **5 Eu me comprometo a ser acolhedor**

Buscarei manter o bom humor e o exemplo positivo para aqueles que me cercam, respeitando meus limites e, quando necessário, optando por me afastar de situações que possam me causar sofrimento. E estando aberto a ajudar quem queira dar passos em direção a um mundo sem exploração animal.

## **6 Eu me comprometo a continuar me empenhando, mesmo diante de erros ou recaídas.**

Reconheço que erros podem ocorrer, mas isso não me define. Se eu "escorregar" e consumir algo de origem animal, retomarei minha jornada com determinação, sabendo que cada escolha é um passo em direção a um mundo melhor para os animais, para mim, para o planeta. Ao assinar este compromisso, reafirmo minha determinação de ser vegano(a) e continuar a lutar pelos direitos dos animais. Sei que não estou sozinho(a) e que, juntos, podemos construir um futuro mais compassivo para todos os seres.

\_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_\_\_.

Assinatura