

● Ytterst lite ansträngning ● Viss ansträngning ● Stor ansträngning

A Jag gjorde det jag skrev skulle ge mig mer balans i livet. ● ● ●

B Jag skrev varje dag ner något som jag är tacksam för. ● ● ●

C Jag arbetade på mitt personliga åtagande. ● ● ●

D Jag kontaktade och stöttade min handlingspartner. ● ● ●

E Jag berättade vad jag lärde mig för min familj eller mina vänner. ● ● ●