

**Handlingspartnerns  
initialer**

● Ytterst lite ansträngning ● Viss ansträngning ● Stor ansträngning

**A** Jag använde stegen för att arbeta på mitt problem. ● ● ●

**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. ● ● ●