

● Мало зусиль   ● Певні зусилля   ● Значні зусилля

**А** Я ставився/лася до мого тіла, як до храму.



**Б** Я щодня записував/ла щось, за що я вдячний/а.



**В** Я працював/ла над моїм особистим зобов'язанням.



**Г** Я зв'язувався/лася з моїм партнером-помічником і підтримував/ла його.



**Д** Я ділився/лася вивченим зі своєю сім'єю або друзями.

