

● Мало зусиль ● Певні зусилля ● Значні зусилля

**А** Щоб попрацювати над своєю проблемою,  
я скористався/лася певними кроками.



**Б** Я щодня записував/ла щось одне, 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.

