

● Мало зусиль ● Певні зусилля ● Значні зусилля

А Я працював/ла над тим, щоб бути більш чесним/ою. ● ● ●

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 вивченням зі своєю сім'єю або друзями. ● ● ●