

● Мало зусиль ● Певні зусилля ● Значні зусилля

А Я діяв/ла за складеним мною планом, щоб комусь послужити



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.

