

**Partener de
acțiune - inițiale**

● Foarte puțin efort ● Ceva efort ● Efort considerabil

A Am folosit pașii pentru a lucra la problema mea. ● ● ●

B Am scris, în fiecare zi, un lucru pentru care sunt recunoscător. ● ● ●

C Am lucrat la angajamentul meu personal. ● ● ●

D L-am contactat și sprijinit pe partenerul meu de acțiune. ● ● ●

E Le-am împărtășit membrilor familiei sau prietenilor ceea ce am învățat. ● ● ●