

● Svært liten innsats ● Litt innsats ● Betydelig innsats

A Jeg behandlet kroppen min som et tempel.



B Jeg skrev ned én ting jeg er takknemlig for hver dag.



C Jeg arbeidet med min personlige forpliktelse.



D Jeg kontaktet og støttet handlingspartneren min.



E Jeg delte det jeg lærte med familie eller venner.

