

● Svært liten innsats   ● Litt innsats   ● Betydelig innsats

**A** Jeg handlet ifølge planen jeg la for å hjelpe noen.   ●   ●   ●

**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.   ●   ●   ●